



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min 👤 2 porsjoner

Fiskegrateng med karristekte gulrøtter og blomkål, servert med løksmør

Fiskegrateng

650 g fiskegrateng
1 pakke panering

Karristekte gulrøtter og blomkål

2 stk gulrøtter
1 stk blomkål
1 pakke karri
🏠 1 ss smør*

Løksmør

1 stk sjalottløk
1 pose glutenfri
soyasaus
🏠 3 ss smør*

🏠 salt
🏠 pepper

1 Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.

2 **Fiskegrateng:** Ha fiskegratengen i en smurt ildfast form, og jevn den ut med en slikkepott. Strø over paneringen, og stek fiskegratengen midt i ovnen i 15–18 minutter.

3 **Karristekte gulrøtter og blomkål:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Del blomkålen i små buketter. Kok gulrøttene og blomkålbukettene i lettsaltet vann i 2–3 minutter, til de er møre. Hell grønnsakene over i et dørslag. Smelt 1 ss smør i kjelen, og bland inn karrien. Ha grønnsakene tilbake i kjelen, og bland det hele godt sammen. Smak til med salt og pepper.

4 **Løksmør:** Skrell og finhakk sjalottløken. Smelt 3 ss smør i en liten kjele, og kok det i 2–3 minutter, til det er gyllent og lukter av nøtter. Ha i løken og soyasausen, og trekk løksmøret vekk fra varmen.

Tips fra kokken: Istedenfor å koke og steke gulrøttene, kan du servere dem som en råkostsalat. Grov riv gulrøttene på et rivjern, ha dem i en serveringsskål, og smak til med eddik, salt og pepper.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ