



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svensk fiskegrateng med lyr og grønne erter i sitronsaus, servert med dillglaserte gulrøtter

Potetmos

350 g poteter
1 dl melk
1 stk eggeplomme

Sitronsaus og fisk

2 dl melk
1 pakke fiskebuljong
1 stk sitron
300 g lyrfilet
1 pakke grønne erter
1 pakke Grana Padano
🏠 ½ ss smør*
🏠 ½ ss hvetemel*

Dillglaserte gulrøtter

300 g gulrøtter
1 bunt dill
🏠 ½ ss smør*

🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Kok opp lettsaltet vann i en kjele til potetene.
- 2 **Potetmos:** Skrell og del potetene i to, og kok dem i vannet fra punkt 1 i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte. Hell vannet av de ferdigkokte potetene, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med 1 dl melk. Skill eggeplommen fra eggehviten. Krydre mosen med salt og pepper og vend inn eggeplommen.
- 3 **Sitronsaus og fisk:** Smelt ½ ss smør i en kjele, og rør inn ½ ss hvetemel. Spe på med 2 dl melk, og tilsett fiskebuljongen. Kok opp, sett ned varmen og la sausen småkoke i minimum 5 minutter under omrøring. Skyll og riv skallet (kun det gule) fra sitronen. Smak til sausen med sitronskallet, saft fra sitronen og litt salt og pepper. Kutt fisken i 4x4 cm store biter, og vend den og ertene inn i sausen. Gi det hele et raskt oppkok. Kutt resten av sitronen i båter og server dem til retten.
- 4 **Fiskegrateng:** Fordel potetmosen rundt kanten på en smurt ildfast form (se tips). Legg fisken, ertene og sitronsausen i formen og riv osten over. Stek det hele i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til fisken er gjennomstekt og potetmosen er gylden.
- 5 **Dillglaserte gulrøtter:** Kok opp lettsaltet vann i en kjele. Skrell og kutt gulrøttene i skiver, og kok dem i vannet i 5 minutter. Skyll og grovhakk dillen. Sil vannet fra gulrøttene og vend inn dillen og ½ ss smør. Krydre med salt og pepper.

Tips fra kokken: Bruk en sprøytepose med tyll til å fordele potetmosen rundt kanten i den ildfaste formen.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ