

Ingunns Kjøkken



Fiskegrateng

Ingredienser

- Poteter etter behov
- Gulrøtter etter behov
- Smeltet smør
- 3-400 gram hvit fisk
- 3.5 desiliter ukokt makaroni
- En halv ts salt til makaroni
- 3 toppede ss smør
- 3 toppede ss mel
- 7 desiliter melk
- 1 ts salt til saus
- En kvart ts pepper
- Tre egg.
- Griljermel

Slik gjør du

Kok fisken del den opp i biter og legg den på en tallerken.
Kok opp makaroni med en halv teskje salt i vannet.
Ha makaronien i ett dørslag, og la den renne av.

HVIT SAUS

Smelt 3 toppede spiseskjeer smør, og rør inn tre toppede spiseskjeer med mel. Blandes godt. Sett kokeplaten på rett over middels varme og spe med melk, litt om gangen. Rør godt om mens du spe, slik at alle klumper blir rørt ut

La sausen småkoke på lav varme.

Rør inn en teskje salt og en kvart teskje pepper.

La sausen koke i tre minutter, og ta den av platen.

La sausen kjøles ned til omlag romtemperatur.

Rør i tre egg, fisk og makaroni i sausen.

Smør formen.

Ha gratengen i formen, og strø rikelig med griljermel over.

Sett ovnen på 210 grader.

Når ovnen er varm, settes formen inn midt i ovnen.

Steakes i 40-45 minutter, til du har en gyllen skorpe.

Serveres med kokte poteter, revne gulrøtter og smeltet smør.

TIPS: Hvis du vil, kan du kjøpe aluminiumsformer og fordele maten i to former, slik at du kan fryse ned halve.