



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hjemmelaget fiskegrateng med lyr og persillelokk, servert med frisk råkostsalat

Fiskegrateng

200 g mezze maniche
300 g lyrfilet
½ stk sitron
2 stk egg
5 dl helmelk
1 bunt bladpersille
1 pakke panko
🏠 2 ss smør
🏠 2 ss hvetemel
🏠 2 ss olivenolje
🏠 ½ ts salt

Råkost

½ stk sitron
1 stk gulrot
1 stk nepe
1 stk rødbete
🏠 olivenolje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
- 2 **Pasta og fisk:** Kok pastaen i lettsaltet vann i 10 minutter. Hell av vannet, og ha pastaen over i en ildfast form. Kutt fisken i store stykker, og strø over litt salt.
- 3 **Hvit saus:** Skyll og finriv skallet (kun det gule) fra sitronen. Knekk eggene i en skål, og skill plommene fra hvitene. Smelt 2 ss smør i en kjele på middels varme, og pisk inn 2 ss hvetemel. Spe med melken, litt av gangen, til ønsket konsistens (se tips). La sausen småkoke i omtrent 4 minutter under omrøring, vend inn sitronskallet og smak til med litt salt og pepper. Skru av varmen, og pisk inn eggeplommene.
- 4 **Persillelokk:** Skyll og tørk persillen, og ha den i et litermål sammen med pankoen, 2 ss olivenolje og ½ ts salt. Kjør det sammen med en stavmikser i noen sekunder, slik at du får en grønn panering.
- 5 **Fiskegrateng:** Hell den hvite sausen over pastaen i formen, og vend det godt sammen. Skyll og tørk fisken, og dytt stykkene ned i sausen. Topp gratengen med persillelokket, og stek den midt i ovnen i 10–15 minutter, til lokket er sprøtt. La gratengen hvile i 5 minutter før servering, slik at den setter seg.
- 6 **Råkost:** Skrell gulroten, nepen og rødbeten. Grovrev grønnsakene på et rivjern, gjerne rødbeten til slutt (den avgir mye farge). Ha saften fra sitronen i en bolle, vend inn litt olivenolje og de revne grønnsakene, og krydre med litt salt og pepper.

Tips fra kokken: Spe med litt av pastavannet hvis dere ønsker en løsere konsistens på sausen. Pisk eggehviten til luftig skum, og vend inn i sausen.