

FISKEGRATENG MED GRØNNSAKER

varme retter // enkel

Dette er en enkel fiskegrateng som er rask å lage. Istedenfor å lage hvit saus, visper du sammen en eggestand og heller over fisken. Både hvit og rød fisk kan brukes, rå eller kokt.

Man kan bruke rester av kokte grønnsaker eller frossen grønnsaksblanding.



Ingredienser (10 porsjoner):

- 6 stk egg
- 600-700 gram kokt eller rå fisk
- 1 kg kokt eller frossen grønnsaksblanding
- 4 ss hvetemel
- 7 dl lettmeik
- 1 ts salt
- 0.5 ts pepper
- 0.5 ts revet muskatnøtt
- 3 dl hvitost(gjerne nøkkelhullsmerket), revet

Slik gjør du

1. Fordel grønnsaker og fisk i en smurt langpanne eller stor ildfast form. Frosne grønnsaker kan tilsettes frosne uten opptining på forhånd.
2. Visp sammen egg, hvetemel, melk, salt og krydder i en bolle.
3. Hell eggeblanding over grønnsakene og fisken. Strø revet ost på toppen.
4. Stek retten til den er blitt litt brun oppå, ca. 20 minutter. Bruker du frosne grønnsaker, må du beregne ca. 30 minutter.
5. Server med kokte poteter eller grovt brød.

Allergener

Fisk, egg, hvete, gluten, melk og laktose