

# Hjemmelaget fiskegrateng?

## JUST DO IT.

I går hadde jeg siste feriedag og var blant annet i butikken for å handle mat til de neste dagene. Jeg tenkte at jeg kom til å være sliten etter første jobbdag (fikk rett der, ja) og bestemte meg for å kjøpe fiskegrateng som en enkel løsning. Men da jeg sto å så ned i frysedisken, tenkte jeg: "Bollefrue, nå må du ta deg sammen. Lag fiskegratengen fra bunn, for svingende!" Så i dag gjorde jeg det. FOR FØRSTE GANG! Og vanskelig var det ikke, så nå er det fritt fram for hvem som helst. Er du busy mama som meg, så gjør du noe klart dagen i forveien.

### **Fiskegrateng** for alle:

#### Dag 1:

1. Kok 100 gram (fullkorns)makaroni, ta en klatt smør i når du har hellt av vannet og avkjøl. Sett i kjøleskapet.
2. Tin 4-600 gram frossen hvit fisk (jeg brukte Sei) eller bruk fersk. Kok opp vann, ha i fisk og skru ned varmen. La trekke like under kokepunktet til gjennomkokt, 6-10 minutter. Ha i en bolle og bruk en gaffel for å dele fisken i små biter. Avkjøl og sett i kjøleskap.

#### Dag 2:

1. Ha 100 gram mel og 5 dl melk i en gryte. Kok opp under kraftig omrøring til du har en tykk grøt. Trekk til side.
2. Hakk en stor kepaløk og ha i sausen sammen med fisken.
3. Ha så i en ts karri, 0,25 ts muskatnøtt (malt), salt og pepper.
4. Skill 4 egg og ha plommene i sausen.



5. Pisk eggehviter stive (pass på å ha ren og tørr bolle og visp). Bruk kjøkkenmaskin om du har, så går det kjapt.

6. Vend forsiktig inn hviter i sausen.





7. Bland ca 3-4 ss ketchup (!) i makaronien. Dette høres litt rart ut, men smaker godt og er poppis hos barn.

8. Finn en ildfast form og ha halve sausen i bunn, dekk med et lag makaroni, så resten av sausen. Riv ost og ha på toppen.











9. Stek nederst i ovnen på 200 grader i 40-60 minutter, avhengig av hvor dyp/bred form du har. Min var ferdig etter 40 minutter og da brukte jeg en "vanlig" avlang lasagneform.





Til dette kan du servere hva du vil, vi hadde kokte poteter, glaserte gulrøtter, parmesanost og smør til de som ville. Hjemmelaget fiskegrateng? JUST DID IT.









Gode gulrøtter for tiden!





Oppskriften fant jeg på denne bloggen:  
<http://grassonion.blogspot.no/>