

Fiskegrateng feinschmeckere

for

Det er onsdag, det er mai og våren sprenger utenfor vinduet mitt. Jeg passer på å følge nøye med, for det er som når man kjører gjennom et lite sted i høy fart: blunker du, så går du glipp av det.

I det siste har jeg hatt skikkelig fiskedilla. Men pass på å følge nøye med, for plutselig er det over.



Fiskegrateng med rød pesto og basilikumlokk:

(Nok til en familie på fire)

Ca 400-500 gram kokt torsk som du deler i småbiter med en gaffel, skvis litt sitronsaft over fisken.

Ca 2 dl kokt makaroni,

1 fedd hvitløk, finhakket
2 vårløk, finhakket
1/2 gul løk, finhakket
2 ss meierismør
4-5 ss hvetemel
Ca 4-5 dl melk
Salt, pepper
Muskatnøtt
4 egg
1 lite glass med soltørket tomat
Parmesan
Ca en halv loff (uten skorper)
Et fedd hvitløk
To rause never fersk basilikum

1. Smelt smør og rør inn hvetemel. Spe med melk og kok opp under omrøring til du får en tykk saus. Smak til med salt, pepper og muskatnøtt. Sett til side.

2. Stek løk, vårløk og hvitløk blankt i litt meierismør. Sett til side.

3. Skill eggeplommer og eggehviter. Husk at det IKKE må komme noe plomme i hvitene!

4. Rør plommene inn i den hvite sausen (som har rukket å bli litt avkjølt). Ha også fisk, makaroni og løkblanding i sausen, pass på å få med deg smøret.

5. Sett ovnen på 200 grader.

6. Lag rød pesto ved å ha soltørket tomat og litt olje fra glasset i en bolle og kjøøl glatt med stavmikser. Ha i litt revet parmesan til ønsket konsistens.

7. Pisk eggehviter stive. (NB: husk at visp og bolle må være rene og tørre).

8. Ha brød, hvitløk og basilikum i en foodprosessor og kjør

til alt er pulverisert.

9. Vend eggehviter inn i sausen.

10. Finn frem en ildfast form. Ha sausen i formen. Fordel den røde pestoen utover sausen. Avslutt med brødblandingen.

11. Stek i ovnen i ca 40 minutter.

12. Mens maten er i ovnen lager du **råkostsalat**:

1 rå rødbet, skrelt og revet

2 epler, skrelt, rensset for kjernehus og revet (ha sitronsaften over straks og med det samme, så eplene ikke blir brune)

4-5 gulrøtter, skrelt og revet

Ruccolasalat, vasket

Solsikkekjerne, ristet gyldne i en tørr panne

Sitronsaft av ca en halv sitron

Ca 1 ss olivenolje

Salt og pepper



Ha grønnsakene i en bolle, men ikke bland før rett før servering for da setter rødbetene farge på alt. Smak til med olje, sitron, salt og pepper. Strø over solsikkekjerner. Server. □



Dette bildet har jeg (dessverre) ikke tatt selv.

Nothing gold can stay

*Nature's first green is gold
Her hardest hue to hold.
Her early leaf's a flower;
But only so an hour.
Then leaf subsides to leaf.
So Eden sank to grief,
So dawn goes down to day.
Nothing gold can stay.*

Robert Frost