Fiskegrateng med torsk og makaroni



Ingredienser

♥ 700 g torskefilet (se tips)
♥ 150 g makaroni

Hvit saus til gratengen:
♥ 5 ss smør
♥ 5 ss hvetemel
♥ 5 dl melk
♥ 1 ts salt
♥ 0,5 ts hvit pepper
♥ 1 klype malt muskat
♥ 4 egg

Topping:
♥ 4 dl brødrasp eller strøkavring
♥ 50 g smør

Fremgangsmåte

Skjær torskefiletene i store biter. Legg bitene i kokende varmt vann. Slå av varmen på kokeplaten og la fiskestykkene trekke i det varme vannet i 5 - 10 minutter. Løft bitene ut av det varme vannet og legg dem i en ildfast form (ca 25 x 35 cm).

Kok makaroni i kokende varmt vann etter anvisning på pakningen, til makaronien er så vidt *al dente*. Hell av kokevannet og skyll den kokte makaronien i kaldt vann slik at kokeprosessen stopper.

Til den hvite sausen smeltes først smøret i en mellomstor kjele. Ta kjelen av varmen og visp inn hvetemelet så du får en glatt jevning (bruk helst en spiralvisp). Spe med melken, litt om gangen, og visp kraftig slik at melken blander seg helt med jevningen. Sett kjelen tilbake på platen og varm opp sausen under stadig visping. Etter hvert som sausen når kokepunktet, vil du merke at den tykner. La sausen småkoke i et par minutter mens du visper i den.

Ta kjelen av platen. Smak til sausen med salt, hvit pepper og litt malt muskat.

Skill eggene. Visp eggeplommene inn i den hvite sausen, én om gangen. Vend så den kokte makaronien inn i sausen.

Ha eggehvitene i en bolle for seg. Pisk dem med elektrisk håndmikser til du får et tykt, hvitt skum. Vend de stivpiskede eggehvitene inn i den hvite sausen til slutt.

Hell sausen over fiskestykkene i den ildfaste formen. Vend forsiktig rundt i formen med en skje slik at fiskestykkene blander seg med sausen.

Dryss brødrasp over formen. Du kan bruke hjemmelaget brødrasp, som du lager ved å kjøre biter av grovbrød uten skorpe (brødet kan gjerne være litt tørt) i en food processor til du får smuler. Alternativt kan du bruke ferdigkjøpt strøkavring. Legg noen små klatter med smør oppå brødraspen.

Stek fiskegratengen midt i ovnen ved 180°C i ca. 40 minutter.

Serveres nylaget. Tilbehøret her er kokte poteter, dampede gulrøtter, litt persille og smeltet smør som saus.

Tips

♥ Jeg brukte her fersk torskefilet (loin), som blir aller best på smak. Det går imidlertid også fint å bruke stykker av torskefilet som har vært frossen, og som du først tiner og deretter trekker i varmt vann som beskrevet i oppskriften, før du legger stykkene i formen. Dersom du skulle ha ferdigkokt torsk til over fra annen middag, er det bare å legge denne fisken i formen også.

♥ Fiskegrateng kan også lages med andre typer fisk enn torsk.

♥ Jeg liker å legge fiskestykkene i formen og så vende dem forsiktig med sausen mens de ligger i formen. Dette fordi det da er lettere å beholde fiskestykkene i

større biter. Du kan alternativt blande fiskestykkene direkte i den hvite sausen sammen med kokt makaroni og så helle det hele i formen, men da vil fiskestykkene bli delt i mindre biter. Gjør det du liker best. □□

♥ Det er ikke nødvendig å piske eggehvitene stive for seg, så hvis du vil gjøre det litt enklere, kan du piske hele egg inn i den hvite sausen før du vender inn den kokte makaronien. Fiskegratengen blir da litt mer kompakt, men like god på smak.

♥ Når du velger ildfast form, må du huske på at sausen får litt ekstra volum dersom du pisker eggehvitene stive. Formen jeg brukte her er oval i fasongen og måler ca. 25 x 35 cm i ytterkantene, og har nokså høye kanter. Formen jeg brukte ble veldig full, så du kan godt bruke en form som er litt større enn dette. Dersom det skulle skje at du ikke får plass i formen du bruker, kan du legge over det du får til overs av fisk og saus i en mindre form og steke for seg.

♥ Det er normalt at fiskegratengen blåser seg litt opp under stekingen og så synker sammen igjen når du tar den ut av ovnen.

♥ Fiskegrateng smaker aller best nylaget. Rester kan oppbevares i kjøleskapet til dagen etter eller fryses.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/fiskegrateng-med-torsk-og-makaroni