



Kostenheten  
2009

## **BROCCOLIGRATINERAD FISK RECEPT FRÅN SKOLMENYN**

### **4 PORTIONER**

<b>Ingredienser</b>	<b>mängd</b>
Sej eller Hokifile	500 g
Lök hackad	2 st
Flytande margarin	1 msk
Grönsaksbuljong (saltlåg utan glutamat)	1 msk
Vatten	1 dl
Mjök	2,5 dl
Naturell färskost 26% (Buko)	200 g
Broccoli fryst	200 g
Gratängost riven	1 dl
Salt och peppar	
Maizena till redning	

### **Beskrivning**

- 1. Fräs lök i margarin. Tillsätt mjök och buljong. Låt koka några minuter.**
- 2. Tillsätt broccoli och låt koka sönder en aning.**
- 3. Tillsätt färskost och smaka av med salt och peppar. Red med maizena.**
- 4. Koka fisken några minuter i lättsaltat vatten. Ta upp fisken och lägg i en smord ugnform. Häll över broccolisåsen och strö över osten.**
- 5. Gratiner i ugnen 200 – 225 grader i ca tio minuter**

**Servera med kokt potatis.**

**Grundreceptet är hämtat från Arla**

