



1 portion

280 g fiskegratin
120 g hvidkålsråkost
1 fuldkornsbolle

Fiskegratin med laks

10 portioner

Serveres med fx "hvidkålsråkost med pærer og enebær" og en fuldkornsbolle

1 kg kartofler
350 g kålrabi/knoldselleri

Løgblandingen:

400 g fennikel i skiver
370 g porrer i skiver
2-3 løg (250 g)
3 fed hvidløg
1 ½ spsk olivenolie
1 tsk fennikelfrø

Fiskefyldet:

1 kg friske laksefiletter
2 ½ dl piskefløde
1 dl vand eller fiskebouillon

80 g rasp
55 g parmesan
½ dl hakket persille
4 tsk salt
½ tsk peber

- Skræl kartoflerne og skær dem i 1 cm skiver. Skræl kårabierne og skær dem i ½ cm skiver. Kog kartoflerne i letsaltet vand i ca. 10 min. Tag kartoflerne op med en hulske og afkøl, kom kårabiskiverne i kogevandet og kog ca. 5 min. Hæld vandet fra og lad skiverne dryppe af
- Rens fennikel, løg, hvidløg og porrer og skær dem i fine skiver (3 mm.)
- Fennikel, løg, porrer, hvidløg og fennikelfrø sautes i olien, uden at de tager farve
- Parmesanen rives groft og persillen fint hakkes.
- Laksefiletterne halveres på langs, så de bevarer deres længde, og bliver halvt så høje
- Kartofler og kålrabi blandes og vendes med salt og peber.
- Lav retten i et ildfastfad i følgende rækkefølge: Løgblanding, laksestykker, kartofler/kålrabi, fløde, vand/bouillon, parmesan, rasp
- Bages i 35-40 min. ved 170 grader til kartofler og kålrabi er møre. Retten skal have en fin gylden overflade. Lad retten hvile i 10-15 min før servering. Drys med hak. persille

Hvidkålsråkost med pærer og enebær

Tilbehør til 10 portioner

Serveres til fx "fiskegratin med laks"

850 g fint snittet hvidkål
270 g pærer med skræl, gerne Clara Friis
1 dl kruspersille, hakket
1 dl frisk estragon (kan udelades)
40 g kapers, hakket
4-6 stk hele tørrede enebær
3 spsk citronsalt
2 spsk olivenolie
1 tsk salt

- Snit hvidkål meget fint på mandolinjernet. Fjern kernehus og skær pærerne i tynde både (2-3 mm.), det kan også gøres på mandolinjernet. Persille, estragon og kapers hakkes groft
 - Stød enebærene fint i en morter og bland med olie, citronsaft og salt
- Vend alle ingredienserne sammen og smag til med salt og peber

Pakkevejledning

- Dagens ret sælges i "Jump to go box" de varme i den store box og tilbehøret ved siden af i den lille box
- I cafeen anrettes på tallerken

Ernæring

Pr. portion:

Energi 2380KJ

Fedt 22g

Kulhydrat 62,5g

Protein 31,5g

Grønt/frugt 221,5g