

Fisk og pastaform

Skrevet av Soleien
søndag 15. februar 2009 13:50 -

Denne lager jeg når vi har restepasta eller -fisk. Holder til en vanlig ildfast (lasagne)form.

Kokt pasta nok til å dekke bunnen godt. 3-400 g fisk fordeles oppå pastaen (kokt, stekt, hvit eller rosa - det du har, men ikke rå)

- 'Saus' på toppen, kjøres i mikseren til ønsket konsistens:
- Ca en bunt brokkoli - fersk, kokt eller frossen
- 1-2 dl gulrot - fersk, kokt eller frossen
- ca 3 dl melk (jeg bruker soyamelk eller -fløte)
- revet parmesanost etter smak (jeg bruker ca 1 dl)
- salt, pepper, ønsket krydder (f.eks. fiskekrydder, provencekrydder)
- - evt hvitløk eller annen type løk kan sikkert også brukes, men barna er ikke så glade i det her hos oss

Revet smelteost på toppen.

Gratineres på ca 200 C til osten har smeltet

Kan kanskje lage fiskelasagne med denne også, men er usikker på hvordan konsistensen på 'sausen' da må være for at platene skal bli ordentlig kokt.