

FISKEGRATENG (?)

3- 4 porsjonar

Kokt (kvit) fisk (350-400 g)
5dl pasta (eg brukte heilkorn fusilli)
1 kvitløk (feddfri)
1 raudløk
1 raud chili
Frosne grønnsaker
(f.eks. gulrot, brokkoli, blomkål)
3-4 dl matyoghurt (f.eks tyrkisk)
Ein skvett matfløyte
Olje
Soyasaus/salt
Karri
Peppar
Litt ost til gratering
Litt havregryn til topping

Kok pastaen etter oppskrift, heller litt lite enn overkokt. Flnsker løk, kvitløk og chili og surr det i olje. Ha i 1 – 1 ½ ts karri og peppar etter smak og la dette surre raskt i oljen, ha i fisken i passande bitar, ca 1 – 1 ½ ss soyasaus og yoghurt/fløyte, og la det trekke ein augneblink. Ha til slutt i pastaen og rør saman.

Legg dei frosne grønnsakene langs sidene i ei eldfast form smurt med litt olje, ha litt salt over grønnsakene. Legg gratengblanda midt i forma, strø litt havregryn over og dynk med litt olivenolje. Ha til slutt litt riven ost over og gratiner i ovn ved 200 °C i 20-25 minutt. Denne gratengen treng ikkje poteter til .

