

-FISKGRATÄNG M. FRASIGT TÄCKE**Ursprung: Skola**

Visa för	5 portioner	Råvikt/port	140.44 g
Portionstyp	Normal	Total råvikt	0.7 kg
Serv. port.	150,00 g	Total mängd	0,75 kg
Klimatpåverkan/port	0 kg CO2		

Ingredienser	Mängd	kg CO2
Hokiefilé	0.58 kg	
<u>Topping</u>		
Frukostflingor Corn Flakes m fl	25 g	
Gratängost	25 g	
Margarin "flytande"	3.25 cl	
Ströbröd	20 g	
Citron pressad	6 ml	
Paprikapulver	1.75 g	
Dill 250 gr	10 g	
Persilja fryst	10 g	
Salt & Peppar		

Beskrivning**Topping:**

Blanda ihop alla ingredienserna. (Krossa cornflaksen lätt).

Lägg 3 kg fisk på varje bleck & salta.

Bättre resultat om fisken tillagas först i ugnen 5-10 minuter och vattnet hälls av, innan toppingen.

Strö toppingen över fisken.

Grädda i ca 20 min i 200gr tills gratängen fått fin färg.

Fisken ska ha en innertemperatur på 65 grader.

Smaka av.

