



Fiskelasagne

4 personer

Ingredienser:

- 1-2 pakker friske pastaplader
- 800 gram torskefilet (eller anden fast, hvid fisk)
- 1 gang tomatsovs – se opskrift nedenfor
- 1 gang pesto – se opskrift nedenfor
- 1 gang bechamelsauce – se opskrift nedenfor
- Et stykke parmesanost til at rive over retten og komme i bechamel-saucen

Tomatsovs:

- 6 flotte store tomater
- 1 dåse flåede tomater
- 1 løg
- 4-5 fed hvidløg
- 1 tsk. tørret oregano
- Olivenolie
- 1 glas hvidvin
- Salt, friskkværnet peber og sukker

Pesto:

- 1 bundt basilikum
- Et stykke parmesanost – svarende til 2-3 spsk revet ost
- 1-2 fed hvidløg efter størrelse
- 3-4 spsk. pinjekerner
- 4-5 deciliter olivenolie
- Saften af op til en ½ citron
- Peber og evt. salt

Sauce Béchamel:

- 2 spsk. smør
- 2 spsk. mel (med top)
- Ca. 5 dl sødmælk
- 1 lille løg, stukket med 4-5 nelliker
- 1 laurbærblad
- Revet muskat
- Salt og peber

Fremgangsmåde:

Tomatsovs: Om vinteren kan de store flotte tomater have et noget bleget udseende, og så kan de skiftes ud med den type, der ser mest moden ud.

Løg og hvidløg hakkes relativt fint. De friske tomater ligeså. I en tykbundet gryde varmes olivenolien op, og her behøver man ikke at være nærig. Når olien er varm kommes løg og hvidløg ved, og man steger til de er gennemsigtige. Så kommes de hakkede tomater og oreganoen ved og får lov til at stege med i 3-4 minutter.

Derpå tilsættes de flåede tomater, som moses godt ud med grydeskeen. Hvidvinen hældes på, og sovsen simrer for ganske lavt blus i ca. ½ time, måske lidt mere. Hvis det begynder at koge tørt, tilsættes en smule vand.

Så smages der grundigt til med salt, peber og sukker. Det er ikke meningen, at sovsen skal være sød, men den skal på den anden side heller ikke være sur. Det er et spørgsmål om balance.

Pesto: Alle ingredienser – men kun halvdelen af olien og citronsaften - kommes i en blender eller en foodprocessor. Kør med blenderen og tilsæt olien, indtil konsistensen er, som du kan lide den.

Smag til med citronsaft og peber og evt. lidt havsalt – men pas på. Parmesanost er ret salt, så der skal ikke salt i fra begyndelsen.

Hvidløgssmag i pesto er en smagssag. Den bør være markant, men nogle kan lide det kraftigere end andre. Pesto er en sauce, hvor det gælder om at finde sin egen favoritblanding.

Sauce Béchamel: Smelt smørret i en gryde og kom derpå melet ved. Rør grundigt og bag melet af, uden at det tager farve. Kom derpå mælken ved lidt af gangen, mens der piskes kraftigt i sovsen.

Når al mælken er tilsat, kommes løget og laurbærbladet ved, og sovsen får lov til at koge for ganske svagt blus i 15-20 minutter under jævnlig omrøring.

Smag sovsen til med salt, hvid peber og rigelig revet muskatnød og si den.

Man kan godt undlade løg og laurbærblad.

I dette tilfælde, hvor béchamel'en skal bruges til lasagne, smages den yderligere til med 2-3 spsk revet parmesan. Og så hedder den faktisk mornay-sovs.

Fiskelasagne: nu skal fiskelasagnen samles. Sæt ovnen til 200-220 grader. Tag et godt lasagnefad - et rektangulært ovnfast fad med høje kanter er det bedste.

Skær fisken ud i strimler på størrelse med en langefinger.

Så samles lasagnen: start med et lag fisk. Giv så nogle skefulde tomatsauce udover, nogle skefulde bechamel og nogle klatter hist og pist af pesto. Så kommes et lag lasagneplader på - og sådan fortsætter man. Slut af med et lag pasta – og kom det sidste af bechamel-saucen ovenpå. Evt. lidt pesto. Riv lidt ekstra parmesan på toppen.

Sæt fadet i ovnen og giv lasagnen en 25-30 minutter. Hold øje med den. Når overfladen er gylden og gratineret og boblende, er den klar. Giv den eventuelt lige et par minutter udenfor ovnen, inden den serveres. Lasagnen skal være ret våd, men ikke på nogen måder flydende.

Tilbehør: en god, grøn salat vendt i olivenolie, balsamico, salt og peber er god at spise til og måske lidt godt brød. Men retten kan også stå helt for sig selv.