

# Gratineret mørksej med porrer og courgetter i karry- parmesanfløde

**Mandag 7. november 2016**

## **Ingredienser**

600 – 800 gr. mørksej uden skind  
2,50 dl piskefløde  
4 fed hvidløg  
3 porrer  
1 stk. grøn courgette  
10 gr. madraskarry  
50 gr. parmesan  
3 skalotteløg  
400 gr. basmatiris  
160 g små tomater  
salt og peber

## **Fremgangsmåde**

### **Basmati ris**

Kom risene i en sigte og skyl dem grundigt under rindende vand i 2-3 minutter. Kog risene efter anvisningen på posen

### **Sauce:**

Porre og courgette renses, skæres i fine julienne (strimler) og lægges i koldt vand i 5-10 minutter.

Skalotteløg og hvidløg hakkes fint og sautes i en lille klat smør i en gryde – tilsættes karry og ristes igennem uden at det tager farve, tilsæt julienne af porre og courgette og sauter med uden det tager farve et par minutter.

Tilsæt fløde og reducer saucen til let cremet konsistens (ca. halvt ned), riv masser af parmesan i (gem lidt til fisken) og smag til med salt og peber.

### **Fisk**

Del fisken i portionsstykker og krydr med salt og peber på begge sider. Fisken lægges i et smurt ovnfast fad og den varme karryfløde med garniture hældes over. Skyl og halvér tomaterne, vend dem med lidt salt og sukker i en skål og fordel dem omkring fisken med skærefladen opad. Riv det sidste parmesan og drys over og gratiner retten i en 200 grader varm ovn i ca. 10-12 minutter.