

Gratineret sejfilet

Mandag 10. januar 2022

Ingredienser

1 lille pose spinat
4 stykker fisk eller rødtungefileter

Sauce

25 gr. smør
2 skalotteløg ca. 50 gr.
2½ spsk. Mel
1½ dl. Vin
1½ dl. Fløde
Salt
4 spsk. Revet parmesan

Fremgangsmåde.

Drys lidt salt på fisken og lad den stå og trække.

Kom spinaten i en gryde med en lille klat smør, den skal bare falde sammen.
Dryp af og læg den i 4 klumper i et fad hvor fisken lægges ovenpå.
Har i små skåle/fade kan den laves portionsvis.

Sauce

Smelt smørret i en tykbundet gryde og svits løgene heri.
Drys melet i og rør det godt sammen med løgene.
Tilsæt hvidvin og fløde, lidt efter lidt, under omrøring.
Kog sauceen godt igennem ved svag varme.
Smag den til med salt og peber.
Hæld vinsauceen over fisken og drys med ost.
Gratiner retten midt i ovnen.

Gratinering

Ca. 15 min. ved 225°.

Serveres med flutes