

Fisk Florentine med spinat

Mandag 21. oktober 2019

Ingredienser

4 rødspættefileter eller andet fisk
Salt
1 citron
smør
1-2 skalotteløg
1-2 poser frisk spinat/ frossen kan også bruges

Sauce

20 gr. smør
3 spsk. mel
4 dl mælk
100 g revet emmentaler el. cheddar
Salt, peber
Lidt revet muskat

Tilbehør

Små, kogte kartofler eller flutes

Fremgangsmåde

Skyl og tør fileterne og drys dem med lidt salt.

Hak skalotteløget fint, sauter løget i lidt smør, ikke brune, kom spinaten i vend den rundt så det falder sammen.

Kom spinaten i en sigte så væden kommer fra.

Læg spinaten i bunden af et smurt, ovnfast fad. Dryp fileterne med lidt citronsaft, drys lidt salt på, læg dem oven på spinaten.

Sauce

Smelt smørret i en gryde og drys melet i.

Spæd med mælken under piskning og lad saucen nå kogepunktet.

Tag gryden fra varmen og rør osten i. Smag saucen til med salt, peber og muskat og hæld den over fisken.

Sæt fadet i ovnen ca. 20 min. ved 200° på midterste ovnrille, til overfladen er gylden.