



OVNSBAKTE LAKSEBOLLER MED GRØNNSAKER, PASTA OG HVITSAUS

7, HARSTAD MONTESSORISKOLE SA

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

1 hånd	revet ost
1 stk	liten blomkål
1 stk	liten brokkoli
100 g	pastaskruer

HVITSAUS

2 ss	meierismør
2 ss	mel
4 dl	hmelk

LAKSEBOLLER

0.5 stk	sitron
400 g	Laksefilet uten skinn og bein
1 ts	salt
0.5 ts	pepper

SLIK GJØR DU:

- 1 Sett stekeovnen på 180 grader.
- 2 Kværn laksefilet i en foodprosessor og tilsett salt, pepper og sitron.
- 3 Lag små baller med hjelp av t-skjeer og stek på middels varme. Vær forsiktig med å ha mye olje i pannen da laks er en fet fisk. Legg de ferdigstekte bollene i en ildfast form.
- 4 Kok pasta. Følg anvisningen på pakken.
- 5 Skjær blomkål og brokkoli i små biter å legg sammen med laksebollene i den ildfaste formen.
- 6 Smelt meierismør på lav varme, pass på at det ikke svir seg.
- 7 Tilsett mel og rør godt inn. Det skal bli en tykk og jevn masse.
- 8 Tilsett melk, litt om gangen, å rør godt med visp.
- 9 Øk så varmen litt, og kok sausen opp under omrøring. Smak til med salt og pepper.
- 10 Topp med revet ost og stek på midterste rille i ovnen i 15-20 minutter.
- 11 Server og god fornøyelse!