

---

# Fiskegrateng

**Autore:** Fabio Di Nunno

**Fonte:** Città Nuova

**Il fiskegrateng, letteralmente pesce gratinato, è una tipica ricetta norvegese, molto semplice e popolare**

Il fiskegrateng, letteralmente pesce gratinato, è una tipica ricetta norvegese, molto semplice e popolare, costituita da una casseruola di pesce con maccheroni e pangrattato all'aglio. È un modo simpatico per consumare il pesce avanzato o semplicemente per servire il pesce a cena in una fredda serata invernale. La combinazione degli ingredienti dipende molto dalle tradizioni familiari e dai gusti personali. L'essenziale è mescolare pesce bianco e besciamella, con una copertura di pangrattato rosolato. **Ingredienti per 6 persone** 500 g di pesce bianco senza spine e senza pelle, come il merluzzo 150 g di maccheroni ½ porro grande, pulito e affettato 85 g di burro 4 ½ cucchiaini di farina 3 tazze di latte 3 uova 1 tazza di pangrattato 1 spicchio d'aglio tritato 2 cucchiaini di burro sale e pepe **Tempo di preparazione** Un'ora e mezza Cuocere i maccheroni in acqua salata, in una pentola di media grandezza, fino a quando saranno al dente. Togliere i maccheroni con una schiumarola e metterli da parte. Usare la stessa pentola per cuocere il pesce (solo se è crudo), per circa 5 minuti. Scolate il pesce e fatelo raffreddare. Quando si sarà raffreddato, sfaldare il pesce a pezzetti. Preparare la besciamella facendo sciogliere 6 cucchiaini di burro in una casseruola capiente. Quando il burro sarà spumoso, aggiungere la farina e cuocere per circa 2 minuti. Unire poco alla volta il latte tiepido e continuare a sbattere. Unire il porro e mescolare accuratamente. Aggiungere sale e pepe a piacere. Continuare a cuocere la salsa a fuoco medio per un altro paio di minuti, finché non si sarà addensata. Sciogliere 2 cucchiaini di burro in una padella e aggiungere l'aglio tritato. Cuocere per un minuto e aggiungete il pangrattato. Amalgamare il tutto e cuocere ancora per un minuto in più. Separare le uova. Unire i tuorli alla besciamella. Sbattere gli albumi e incorporarli poi alla salsa. Quindi aggiungere i maccheroni e il pesce e amalgamare delicatamente il tutto. Versare in una casseruola imburata e guarnire con il pangrattato all'aglio. Mettere in forno a 200°C e cuocere per 35 minuti. Il fiskegrateng è comunemente servito con un'insalata di carote grattugiate.