

**DET ITALIENSKE VENNERS KØKKEN – ONSDAG, DEN 12. APRIL 2023**  
**CHEFKOK: POUL SVANHOLM**

***Bagte blåmuslinger.***  
***med parmesan og hvidløg.***

1,5 kg blåmuslinger  
Krydderurtebuket (timian- laurbær-persille)  
1 ¼ dl vand  
1 ¼ dl hvidvin  
2 spk. fint hakket skalotteløg  
1 hakket hvidløg  
2 spk frisk hakket persille  
75g smuldret brødkrummer  
3 spk frisk revet parmesan  
25g smør  
Salt og peber

Skyl, skrub og rens muslingerne under rindende koldt vand.  
De der ikke lukker sig ved at banke let mod bordet, KASSERES.

Kom muslingerne, krydderurtebuket, vand, vin, salt og peber i en gryde.  
Læg låg på. Bring det i kog. Lad muslingerne snurre under låg i ca. 5 min.  
Ryst gryden nogle gange.  
De muslinger der IKKE har åbnet sig KASSERES.

Tag muslingerne og krydderurtebuket op med en hulske.  
Gem kogelagen  
Fjern den øverste tomme skal-del  
Fordel muslingerne i deres skal i et ovnfast fad.  
Drys muslingerne med en blanding af løg, hvidløg, persille, brødkrummer og parmesan.

Si kogelagen og kog den ind til det halve.  
Hæld kogelagen rundt om muslingerne.  
Fordel smørklatter over  
Stil fadet i en forvarmet ovn på 180 gr. i 15 min.

Server straks

**FISKELASAGNE 4-5 personer**  
**m/Tomatsovs- Pesto**  
**Sauce Bechamel og evt. Salat og brød.**

2 pakker friske pastaplader  
800g torskfilet (anden hvid fast fisk)  
Tomatsovs, se opskrift  
Pesto, se opskrift  
Bechamelsauce, se opskrift  
Parmesanost, til at rive over retten og i den hvide sauce.

**Tomatsovs.**

6 store tomater  
1 dåse flåede tomater  
1 løg  
4-5 hvidløg  
1 tsk oregano  
Olivenolie  
2 glas hvidvin (*en til retten og en til kokken*) 😊  
Salt, peber og ½ teskefuld sukker.

Løg og hvidløg hakkes relativt fint. De friske tomater ligeså  
I en gryde varmes olivenolien op, 4-5 spk. olie, måske mere?  
Når olien er varm, kommes de hakkede løg ved, og man steger, til de er gennemsigtige.  
Må ikke tage Farve.  
Så kommes de hakkede tomater og oregano i, i 3-4 min, må ikke koge, men simrer.  
Derefter tilsættes de flåede tomater, fra dåsen, som moses godt ud med en grydeske.  
Hvidvinen tilsættes derefter, og sovsen simrer for lavt blus i ca. 30 min.  
Så drikker kokken et glas vin.  
Hvis det begynder at koge tørt, tilsættes en lille smule vand.  
Der smages til efter endt simrer tid, med salt, peber og sukker.  
**Hvis man ønsker en mere glat sovs kan man bruge en bleder.**

**Pesto.**

1 bundt basilikum  
1 stykke parmesanost (3 spk. revet)  
1-2 hvidløg  
3-4 spk. pinjekerner  
4-5 dl olivenolie  
Saft af en halv citron  
Peber  
Måske salt ?

(Parmesan er saltet)

Alle ingredienser – MEN KUN HALDELEN AF OLIE OG CITRONSAFT  
kommes i en blender.

Kør med blenderen og tilsæt olien lidt af gangen, indtil konsistensen er  
som du synes den ska være.

Smag til med citronsaft ,peber og salt (pas på med salt, parmesan er salt også)

## ***Sauce Bechamel.***

2 spk smør

2 spk mel, med top

Ca 5 dl sødmælk

1 lille løg, stukket med 4-5 neliker

1 laurbærblad

Revet muskat nød

Salt og peber

Smelt smøret i en gryde og kom melet i. Rør grundigt og bag melet af, uden det tager farve.

Kom mælken i lidt ad gangen (ikke koge, vigtigt), mens der piskes kraftigt i sovsen.

Når al mælken er tilsat, kommes løget og laurbærbladet ved, og sovsen får lov at koge ved  
svagt blus i 15 - 20 minutter, der skal røres jævnlgt, må ikke brænde på.

Smages til med peber, salt og godt med revet muskat nød.

Til sidst tilsættes revet parmesanost.

Tænd ovnen på 200-220 grader

Tag et rektangulært ovnfast fad.

Skær fisken ud på størrelse med en langefinger.

Så samles lasagnen:

Start med et lag fisk, fordelt lidt rundt.

Giv så nogle skefulde tomatsauce udover.

Så nogle skefulde bechamel og nogle klatter pesto.

Så kommer lasagne plader på – og sådan forsætter man.

Slut af med et lag pasta plader, og kom det sidste bechamel sauce på evt pesto  
og et lag revet parmesan på toppen.

Bagetid 25 – 30 minutter, HOLD ØJE MED DEN, den skal være ”våd” ikke tør.

Lav evt lidt salat til, der er vendt i oliven-olie, balsamico, salt og peber samt brød.

Velbekomme

Poul A. Svanholm