

Ofnbakaður fiskur með blaðlaukssósu

12-14 kg fiskflök (velt upp úr heilhveiti)

Sósan:

1 dl olía

750 g blaðlaukur

10 hvítlauksrif eða 35 g hvítlauksm auk

15 g sítrónupipar

70 gr fiskikraftur og sveppakraftur (Knorr)

600 g smurostur

12 dl léttmjólk

100 g hveiti

Stutt leiðbeining: Laukur og krydd gráðað í olíu. Ostur bræddur í helmingi af mjólk. Hveiti og helmingur af léttmjólk pískað saman. Fiskur sett í gastróbakka/fat og sósa yfir.

Meðlæti: Kartöflur, hýðishrísgrjón eða brauðteningar og salat