

## Terteskjell med fiskepudding og reker

1 porsjon

### Ingredienser

1 spiseskje smør/margarin  
1 spiseskje hvetemel  
2 dl melk  
2 skiver fiskepudding  
2 spiseskjeer reker i lake (kan sløyfes)  
1 dl amerikansk blanding (frosne grønnsaker)  
Salt og pepper  
Terteskjell



### Fremgangsmåte

Smelt smør i en kjele, rør inn hvetemel.  
Spe (hell i litt og litt) med melk og rør slik at blandingen blir glatt.  
Smak til med salt og pepper. Spe eventuelt med lake fra reker (Obs! denne er salt). Brukes laken fra rekene, trengs ikke salt.  
Kok på middels varme i 5-10 minutter, rør underveis.  
Tilsett fiskepudding skåret i terninger og grønnsaksblanding.  
Vend i reker og server på terteskjell.

### Tips og kommentarer

For mange er terteskjell en middagsrett som er forbundet med helg og hygge. Derfor kan det smake ekstra godt å få servert terteskjell. For at terteskjellene skal bli sprø og gode, varmes de raskt i mikrobølgeovnen i 15-30 sekunder.

Dersom det er behov for ekstra med energi, kan deler av melken byttes ut med kremfløte, for eksempel 1 dl kremfløte og 1 dl helmelk.

For at maten som kjøpes inn skal kunne brukes opp, er det flere oppskrifter med fiskepudding i oppskriftsheftet. Se oppskrifter på smørbrød med fiskepudding og stekt fiskepudding med råkost og poteter. Vær oppmerksom på å sjekke holdbarheten til fiskepuddingen.

