



# BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

## KARRYSILD

### INGREDIENSER:

150 g marinerede sild  
6 spsk. mayonnaise  
2 spsk. soja yoghurt (fx Alpro soya naturel)  
1 spsk. sukker  
Karry efter smag  
Lidt gurkemeje  
Smages til med salt og evt. peber

Tilbehør:

1 stk. rødløg til anretning  
Hårdkogte æg og friske tomater



### SÅDAN GØR DU:

Sildene skæres i små stykker og lægges i en skål.

Mayonnaise og soja yoghurt røres godt sammen og sukker tilsættes. Dressingen smages til med karry, gurkemeje og salt.

Dressingen hældes over sildene og stilles i køleskabet mindst en time inden servering.

Anrettes med et par ringe rødløg, og serveres med brød, hårdkogt æg og friske tomater.