



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

PANEREDE FISKEFILETER

INGREDIENSER:

Ferske fiskefileter (fx rødspætte)

Hvedemel

Rasp

Salt og peber

Æg

Steges i olie eller mælkefri margarine



SÅDAN GØR DU:

I én tallerken tager du 1-2 sammenpiskede æg (risdrik kan også bruges). Og i én tallerken mel blandet med rasp (halvt af hver) og krydret med salt og peber.

De ferske fiskefileter vendes en ad gangen først ned i æggemassen og derefter i melblandingen. Fileterne trykkes godt ned i melblandingen, så det sidder fast.

Herefter steges de sprøde på en pande med olie eller mælkefri margarine – eller en blanding af de to ting.

Serveres med remoulade og en citronbåd.