



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

DYRE-/OKSEMIGNON MED GROV RODFRUGTMOS, TRANEBÆRSALSA OG BROCCOLI

INGREDIENSER:

4 personer

Ca. 200 g kød pr. person

(kødet kan vælges helt efter smag – hjort, okse, kalv, kylling)

1 broccolihoved

Herudover ingredienser til:

Grov rodfrugtmos

Tranebærsalsa

Se nedenfor



SÅDAN GØR DU:

Start med at forberede rodfrugterne. Se vejledning til "Grov rodfrugtmos" nedenfor.

Herefter tilberedes "Tranebærsalsa". Se nedenfor.

Broccolien skæres i buketter og koges i letsaltet vand lige inden servering.

Kødet steges på pande, i olivenolie eller mælkefri margarine, efter slagterens anvisning.

Alle tingene anrettes til sidst på tallerken og er klar til servering.

Velbekomme.



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

GROV RODFRUGTMOS

INGREDIENSER:

4 personer

2 tsk. grov sennep

Salt, peber og lidt sukker

Havredrik, risdrik el. lign. efter behov

1 kg blandede rodfrugter (skrællet vægt):

Selleri

Bagekartoffel

Pastinak

Persillerod



SÅDAN GØR DU:

Rodfrugterne skrælles og skæres i mindre stykker.

Koges i vand uden salt til de er møre og moses herefter groft.

Lidt sukker, salt og peber + sennep tilsættes og røres i. Mosen smages til.

Mosen gøres lind med lidt havredrik, risdrik eller lign.



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

TRANEBÆRSALSA

INGREDIENSER:

4 personer

1 finthakket rødløg

½ tsk. finthakket timian

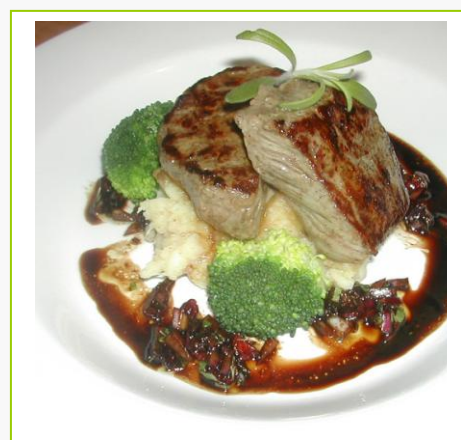
½ tsk. finthakket rosmarin

3 spsk. balsamico

4-5 spsk. olivenolie

2 tsk. grovhakket tørret tranebær

Salt og peber



SÅDAN GØR DU:

Alle ingredienserne blandes sammen og smages til med salt og peber.