



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

REJECOCKTAIL "NEW YEAR" ANNO 2010

Marinerede rejer med mango og chili og låg af avocado og spinat

INGREDIENSER:

4 personer

1 teske finthakket stærk rød chili (ikke kernerne)

4 spsk. finthakket fast mango

½ fed presset hvidløg

200 g (drænet) rejer

Salt og peber

50 g frisk babyspinat

3 stk. pasteuriserede æggehvider

1 moden avocado

Salt og peber

Pynt: Napolitana salatmix og skiver af mango (Flutes, se opskrift andet sted)



SÅDAN GØR DU:

Rejerne kommes i en skål. Chili og mango finthakkes og tilsættes rejerne sammen med presset hvidløg. Trækker i køleskab.

Babyspinaten skylles og presses tør. En moden avocado skæres i stykker og kommes sammen med æggehvider, spinaten + salt og peber op i en foodprocessor (en stavblender kan anvendes). Det hele blendes til en glat masse.

Rejerne fordeles i 4 smurte portionskåle. Avokado-spinat massen hældes over og bages midt i ovnen i ca. 15 min. ved 220 grader forvarmet ovn. (Kan sagtens laves klar om morgenen og opbevares i køleskab, men bages først lige inden servering).

Ved servering pyntes tallerkenen med de små salatblade og mango i skiver. Portionskålen sættes i midten. Der serveres små flutes med hvidløg til (se opskrift andet sted)

Velbekomme.