



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

FISKEFRIKADELLER

INGREDIENSER:

4 pers.

800 g hakket torsk
3 spsk. hvedemel
2 spsk. kartoffelmel
½ dl mælkefri "madlavningsfløde" (cuisine)
2 små æg
1 lille fintrevet løg
2 tsk. salt
Evt. lidt peber

Små kartofler evt. med skræl og remoulade kan serveres til



SÅDAN GØR DU:

Hakket torsk røres sejt med salt.

Tilsæt æg, mel, kartoffelmel og revet løg og rør farsen godt sammen.

Tilsæt mælkefri "madlavningsfløde" og evt. peber. Røres godt.

Lad farsen trække i køleskab mindst 30 min.

Fiskefrikadellerne steges på stegepande ved middel varme i fx en blanding af olivenolie og mælkefri margarine.

De skal stege i ca. 45 min. Tilsæt lidt ekstra fedtstof, når fiskefrikadellerne vendes efter ca. 20 min.

Server fx små kogte kartofler til med remoulade rørt med lidt af væden fra syltede agurker.