



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

ÆG- OG REJESALAT

INGREDIENSER:

- 1 ½ spsk. soja yoghurt (fx Alpro soya naturel)
- 3 spsk. mayonnaise
- 1 spsk. ketchup
- ½ spsk. sukker
- Lidt citronsaft
- Smages til med salt og peber
- 1 hårdkogt æg
- 150 g rejer



SÅDAN GØR DU:

Soja yoghurt, mayonnaise og ketchup røres sammen.

Sukker og citronsaft tilsættes og der smages til med salt og peber.

Et hårdkogt æg hakkes og kommes i sammen med rejerne.

Stilles i køleskab ca. 1 time inden servering. Serveres med en skive citron og lidt tomater.



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.



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.



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

PATÉ TIL FROKOSTBORDET

INGREDIENSER:

750 g hakket svine-/skinkekød
75 g bacon
1-2 løg
2 fed hvidløg
½ dl rasp
1 æg
1½ dl soya cuisine (mælkefri madlavningsfløde)
½ spsk. salt
1 tsk. tørret rosmarin
½ tsk. peber



SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 160 grader.

Skær bacon i strimler og rist på pande.

Hak løg og hvidløg og svits et par minutter sammen med bacon.

Bland alle ingredienserne. Rør farsen godt sammen.

Kom farsen i en form der rummer 1½ liter.

Bages i forvarmet ovn i ca. 1½ time ved 160 grader. Bages til kødsaften er klar.

Afkøles og sættes i køleskab. Må gerne trække en dag eller to inden servering.

Kan spises kold eller lunet på et stykke godt brød.



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

RISALAMANDE

INGREDIENSER:

2-3 pers.

Risengrød af:

1 dl vand

1 dl grødris

400 ml kokosmælk

Lidt salt

Koges med kornene fra en hel vaniljestang

Evt. lidt risdrik

300 ml soja piskefløde (eller ris piskefløde)

Hakkede mandler efter smag

Smages til med lidt flormelis



SÅDAN GØR DU:

Først laves risengrøden – evt. dagen i forvejen.

Risengrød: Bring vand i kog og tilsæt ris, der koger i 2 min. Herefter kommes kokosmælk i sammen med kornene fra en vaniljestang. Lad også bare stangen koge med.

Husk at røre jævnlig i gryden under kogning.

Grøden koges til den er lind, selve vaniljestangen tages op og lidt salt tilsættes. Stilles i køleskabet til den er kold, eller til næste dag.

Hvis grøden efter afkøling ikke er lind i konsistensen, tilsættes risdrik.

Herefter piskes soja piskefløden og røres i. Hakkede mandler vendes i og der smages til med lidt flormelis.

Risalamanden stilles i køleskabet inden servering og serveres med kirsebærsauce.



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

SMÅ FRIKADELLER

INGREDIENSER:

30-35 stk.

500 g hakket kalv- og svinekød

1 dl rasp

½ løg (evt. fintrevet)

1 lille fed presset hvidløg

1 tsk. salt

¼ tsk. peber

1 æg

½ terning oksebouillon

ca. 3 ½ dl vand

Evt. finthakkede friske krydderurter (fx basilikum og rosmarin)



SÅDAN GØR DU:

Kom det hakkede kød i en skål og tilsæt finthakket løg, hvidløg, salt og peber. Æltes godt med hænderne.

Oksebouillon opløses i lidt vand og tilsættes sammen med æg og rasp, der også æltes i.

Herefter tilsættes vandet lidt efter lidt – nu røres der med grydeske.

Lad farsen trække i køleskab 1 time.

Frikadellerne sættes på bageplade med bagepapir og steges i ovnen ved 200 grader i ca. 25 min.