



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Genveje til en glad hverdag *fra mor til mor*

FISKEPAKKER

INGREDIENSER:

4 personer

600 g filet af torsk-, mørk- eller lyssej eller rødfisk
groft salt
peber
4 stykker bagepapir
2 porrer
2 persillerødder eller 5 gulerødder, ca. 300 g rensset vægt
1 gul peberfrugt
1 æble
20 g bacon i tern, rå
2 spsk. olie
2 spsk. æbleeddike eller citronsaft



SÅDAN GØR DU:

Skær fisken ud i 4 ens filetstykker. Krydr fisken med salt og peber og fordel fileterne på hvert sit stykke bagepapir.

Rens porrerne og skær dem i strimler. Skræl persillerødderne og skær dem i tynde stænger. Rens peberfrugten og skær den i små tern. Skær æblet i små tern.

Svits baconern i olien et par minutter. Kom porre, persillerødder, peberfrugt og æble ved og svits det hele sammen 3-4 minutter. Kom eddike i og kog det op. Krydr med salt og peber. Fordel grøntsagerne over fisken. Saml papiret op om fisk og fyld. Luk med en papirklips. Stil pakkerne i en bradepande midt i en forvarmet ovn ved 200 grader i ca. 15 min. til fisken netop er mør.

Server fiskepakkerne sammen med groft brød, evt. smurt med pesto.

Opskriften er udviklet af **Alt om Kost**

Find flere opskrifter på www.maelkeallergi.dk