



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Genveje til en glad hverdag fra mor til mor

ITALIENSK FISKEFAD

INGREDIENSER:

4 personer

- 1 tsk. olie til smøring af fadet
- 600 g filet af lyssej, mørksej, torsk, lange, kulmule eller laks
- 1 tsk. groft salt
- 2 løg eller 1 porre
- 4 gulerødder eller persillerødder, ca. 300 g rensset vægt
- 1 fed hvidløg
- 3 stænger bladselleri, ca. 100 g rensset vægt
- 2 dl vand
- 1 tsk. tørret oregano
- 1 tsk. groft salt og lidt peber
- 5 tomater eller 1 dåse flåede hakkede tomater, 400 g
- 2 spsk. olie fx olivenolie
- Pynt: 2 dl basilikumblade eller persille



SÅDAN GØR DU:

Tilbehør: 300 g (rå vægt) fuldkornspasta

Smør et ovnfast fad med 1 tsk. olie. Læg fiskefileten i fadet og krydr med 1 tsk. salt.

Skær løg, hvidløg og gulerødder i tern. Skær bladsellerien i skiver. Kog 2 dl vand op i en gryde. Kom løg, gulerødder, bladselleri, hvidløg, oregano, salt og peber i. Kog det sammen 3-4 min. Hæld grøntsager og kogevand over fisken. Skær tomaterne i tern og fordel dem over. Dryp med olivenolie. Undlad olien, hvis du bruger laks eller anden fed fisk.

Stil fadet i en forvarmet ovn ved 200 grader i ca. 25 min. på midterste ovnribbe. Pynt retten med frisk basilikum eller persille.

Kog pastaen efter anvisningen på emballagen, men uden salt, da resten af retten giver smagen.

Opskriften er udviklet af **Alt om Kost**

Find flere opskrifter på www.maelkeallergi.dk