



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Genveje til en glad hverdag fra mor til mor

RØDTUNGE DAMPET MED CITRON OG FENNIKEL

INGREDIENSER:

4 personer

2 flåede hele rødtunger, ca. 800 g i alt
2 dl hvedemel
3 spsk. olivenolie
1 tsk. fennikelfrø
salt og peber
saft af 1 citron
2 dl hvidvin
4 julesalat
1 lille bundt bredbladet persille
500 g frisk spinatpasta



Tip: I stedet for rødtunge kan du anvende rødspætte, ising, skærising eller skrubbe.

SÅDAN GØR DU:

Klip de yderste finner af rødtungerne. Hæld melet op på en stor tallerken, og vend rødtungerne i melet. Varm 1 spsk. olie op på én stor eller to mindre pander. Steg rødtungerne ved jævn varme 5 min. på den ene side.

Knus fennikelfrøene groft i en morter eller med en kniv på skærebrættet. Drys fisken med fennikelfrø, salt og peber. Hæld citronsaft og hvidvin ved fisken, damp 1 min., og vend fisken om. Damp fisken 5 min. på den anden side. Tilsæt lidt vand, hvis væsken på panden koger helt væk.

Kog en stor gryde letsaltet vand op. Skær hver julesalat i 8 både. Kog julesalaten 1 min. i vandet. Varm 1 spsk. olie op i en gryde, tag julesalaten op af vandet med en hulske, og kom den i gryden. Svits julesalaten i olie i 2-3 min. ved jævn varme. Pluk bladene af persillen, og svits den med julesalaten lige inden servering. Kog pastaen i vandet i det antal min., der er angivet på emballagen. Hæld pastaen i en sigte, og vend den derefter med 1 spsk. olie.

Servér fisken på et stort fad, og servér med julesalat og friskkogt pasta.

Opskriften er udviklet af **2 gange om ugen**

Find flere opskrifter på www.maelkeallergi.dk