



# BØRN MED MÆLKEALLERGI

Genveje til en glad hverdag fra mor til mor

## MØRKSEJ-KREBINETTER MED GRØNT

### INGREDIENSER:

#### 4 personer

500 g mørksejfilet  
1 æg  
1 dl rasp (fx Struer Rasp)  
grøn salat  
rucola  
afkølede kartofler  
radiser eller fx minimajs

#### Kold dressing:

2 dl sojayoghurt (fx Alpro)  
1 dl mayonnaise  
Purløg  
Smag til med lidt citronsaft, salt og peber



### SÅDAN GØR DU:

Hak mørksejfileten med en skarp kniv, til kødet er finthakket.

Ælt fiskekødet med 1 æg, ½ tsk. salt og friskkværnet peber.

Form 4 krebinetter, og vend dem i rasp.

Steg krebinetterne på en slip let-pande i margarine (fx FRI), tilsat lidt olie, ca. 4 min på hver side ved jævn varme.

Bland grøn salat, rucola, skiver af kølige kartofler og radiser.

Bland en kold dressing af sojayoghurt, mayonnaise og hakket purløg. Smag til med lidt citronsaft, salt og peber.

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

Find flere opskrifter på [www.maelkeallergi.dk](http://www.maelkeallergi.dk)