



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Genveje til en glad hverdag fra mor til mor

MADS' EGNE FISKEFRIKADELLER

INGREDIENSER:

8-10 stk.

500 g lyssej- eller torskefilet

lidt rejer efter smag

1 finthakket eller revet løg

Friske spinatblade efter smag

75 g hvedemel (eller alternativt glutenfri mel)

1 æg

1-2 dl risdrik eller lign.

Salt og peber

Mælkefri margarine (fx FRI) og olie til stegning

Tilbehør: remoulade og groft rugbrød



SÅDAN GØR DU:

Hak fiskekødet og rejerne groft – brug en kniv/gaffel (eller evt. en kødhakker eller foodprocessor)

Rør fiskefarsen med 1 tsk. salt og tilsæt løg, spinatblade og mel.

Rør ægget i og tilsæt risdrik lidt ad gangen.

Krydr med peber og lad farsen hvile mindst ½ time i køleskab.

Rør farsen igennem og tilsæt evt. mere risdrik hvis nødvendigt. Formes til frikadeller og steges på en varm pande med mælkefri margarine og olie.

Mads' tip:

De er fantastiske i madpakken

Find flere opskrifter på www.maelkeallergi.dk