

Tett på kokken.

FISKERULLADE MED SPINAT OG FETAOST

En topp oppskrift på Fiskerullade med spinat og fetaost, servert med erterpuré og sauterte grønnsaker med mango og asparges. Serveres med sprø tomatbrød med basilikum og parmesan.

10 porsjoner

10 stk	Rullader med bladspinat og fetaost
1,25 kg	Sautégrønnsaker med mango og asparges
1 stk	Baguette
4-6 stk	Biff-tomater (i terninger uten kjerner)
1 dl	Basilikumpesto
1 dl	Frisk parmesan (revet)
7 dl	Fiskevelouté med fløte
300 g	Erterpuré
3 spks	Sitronsaft

Rulladene dampes og grønnsakene varmes. Bagetten skjæres i passende skiver. Fordel de hakkede tomatene på skivene etter at de er vent i pestoen og drysset med parmesan. Bak brødet i ovnen ved 200 C til det er gyldent. Fiskevelouté monteres med erterpuré og smakes til med salt, pepper og sitronsalt.

Ny Fiskerullade Kreta

Filet fylt med
greske fristelser

FISKERULLADE KRETA



Nyhet!

Fiskerullade Kreta

Her er en ny delikatess fra havets rikdom. Rulladen er fylt med en herlig blanding av spinat og gode kryddersorter. Fetaosten er en salt og hvit geitost. Den er selvskreven i den greske salaten. Mat fra Kreta er kjent for sin friske enkelhet og den er spesielt rik på fisk. Server denne nyheten og la dine gjester få oppleve en følelse av Middelhavets smaksrike meny. Smak!

FAKTA - 50727

EPD 1 105 873

4,5 kg (30 x 150 g)

Anbefalt porsjonsstørrelse, 1 stk. à 150 g

Gir 30 porsjoner pr. krt.



Tilberedning

Tilberedes fra dypfryst tilstand i egen kraft under lokk i konveksjonsovn, uten lokk i kombiovn. Ca-tider som gjelder full ovn:

Konveksjonsovn	200° C	25-35 min.
Kombiovn/Varmluft/Koke/damp	98° C	15-18 min.
Mikrobølgeovn (750kw)	1 por. à 150g	3 min.

Ingredienser

Renskårne fileter av Alaska Pollock 76%, spinat, crème fraîche, fløte, fetaost, vann, modifisert stivelse, vegetabilisk olje, maltodextrin, salt, sukker, skummetmelkpulver, sitronfiber, smelteostpulver, krydder, sennepspulver og gjærekstrakt.

Næringsinnhold

100 g ferdig vare gir ca. 420 kJ (100 kcal) og 14 g protein, 2 g karbohydrat og 4 g fett.

Ved intoleranser - inneholder

Gluten:	-	Egg:	-
Melkeprotein:	Ja	Soyaprotein:	-

FISKERULLADE JULIENNE



Fiskerullade Julienne

Fiskefiletene er helt skinn- og benfrie. De er av Alaska Pollack og fylt med en klassisk grønnsakkombinasjon. Her er det mange kombinasjonsmuligheter både til lunch, middag eller til en buffet. Utseendet er spennende og Julienne kan serveres både varm og kald.

FAKTA - 83811

EPD 978 296

5,0 kg (35 stk. x 145 g)

Anbefalt porsjonsstørrelse, 1 stk. à 145 g



Tilberedning

Tilberedes fra dypfryst tilstand i egen kraft. Best resultat oppnås når fiskebitene legges frittliggende og tildekket med lokk eller innpakket i folie i GN-form. Ca-tider som gjelder full ovn.

Kombiovn m/damp	98°C	15-18 min.
Konveksjonsovn	200°C	25-35 min.
Mikrobølgeovn (750W)		3 min.
1 por. à 145 g		

Ingredienser

Renskårne fileter av Alaska Pollock (74%), gulrot, pastinakk, løk, vann, fløtepulver, modifisert stivelse, skummetmelkpulver, vegetabilisk olje, persille, salt, gjærekstrakt, løkekstrakt, krydderekstrakt, fortykningsmiddel (E412, E415) og sitronsyre. Saltinnhold 0,7%. Laktose 0,3 g/100 g.

Næringsinnhold

100 g ferdig vare gir ca. 330 kJ (80 kcal), og inneholder ca. 14 g protein, 2 g karbohydrat og 1,5 g fett.

Ved intoleranser - inneholder

Gluten:	-	Egg:	-
Melkeprotein:	Ja	Soyaprotein:	-

www.findus.no

Sammensetningen av ingredienser i produktet kan bli endret, les derfor alltid ingredienslisten på pakningens etikett.

Ved spørsmål kontakt Findus Norge AS, Matforum Divisjon Foodservices, Postboks 423, 1373 Asker. Tlf.: 66 85 40 00. Fax.: 66 85 40 01. E-mail: findus.foodservices@no.findus.com

