



**Nyhet!**

**Hokifilet**  
Hvit, fast og  
delikat

[www.findus.no](http://www.findus.no)



Gode råvarer, god fagkunnskap

# Hokifilet, 110 - 170 g - 13456



**Nyhet!**

5 kg - uglassert vekt.  
Filetene er glasserte.  
Ca. 110-170 g pr. stk.  
**EPD 1 581 628**



## Tilberedning

Kokes fra dypfryst tilstand i egen kraft under lokk i konveksjonsovn, uten lokk i kombiovn. Tidene gjelder full ovn.

Konveksjonsovn	175°C	30-35 minutter
Kombiovn kokeinnstilling	98°C	12-15 minutter
Kombiovn kokeinnstilling	72°C	15-20 minutter

## Ingredienser

Renskårne fileter av hoki (*Macrurus novaezelandiae*). Fisket i Stillehavet.  
\*Dette produkt kommer fra et fiskeri som er sertifisert i henhold til Marine Stewardship Councils miljøkrav før et velholdt og bærekraftig fiske. [www.msc.org](http://www.msc.org)

## Næringsinnhold pr. 100 g

100 g ferdig vare gir ca. 290 kJ (70 kcal), og inneholder ca. 16 g protein, 0,0 g karbohydrat og 0,4 g fett, hvorav mettet fett er 0,9 g og natrium 0,1 g.

## Hokifilet

Vi finner den nesten 1 meter lange Hoki-fisken mellom Australia og New Zealand. Den er helt hvit og litt fastere i fiskekjøttet enn torsk. Mange mener at den smaker som en mellomting mellom torsk og hyse. Hoki er imidlertid rimeligere enn torsk og er MSC-merket, som betyr at den er viltfanget i mengder som ikke gir overfiske.

Som ren filet behandles Hoki på lik linje med torsk. Kokes i dypfryst tilstand i egen kraft. Sammen med våre andre MSC-sertifiserte produkter, Hokifilet Gourmet, Fisk PrimaVera og Fisk Bali, bringer den det beste fra Stillehavet til norske spisebord. Fiskene går rett hjem i norske ganer og de er fanget under de strengeste krav til miljø og kvalitet.



Hokifilet Gourmet, 120 g - 15348



5,0 kg pr. krt.  
ca. 41 x 120 g  
**EPD 703 751**



Fisk Bali, 160 g - 27549



5,12 kg pr. krt.  
2 x 16 x 160 g  
**EPD 436 584**



Fisk PrimaVera, 160 g - 8622



5,12 kg pr. krt.  
2 x 16 x 160 g  
**EPD 179 887**



\* Nøkkelhullsmerket er det svenske Livsmedelsverkets symbol som brukes på produkter som har lavt innhold av fett, sukker og salt og høyt innhold av kostfiber.

Du kan lese mer om MSC-sertifisering på [www.msc.org](http://www.msc.org)



Les mer om nyhetene på [www.findus.no](http://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](mailto:findus.foodservices@no.findus.com)

