

## Fiskerullade Julienne

Fiskefiletene er helt skinn- og benfrie. De er av Alaska Pollock 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.



Fiskerullade Julienne, 35 x 145 g - 83811

5 kg  
(35 x 145 g)  
EPD 978 296



### 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 minutter
Kombiovn/Varmluft/Koke/damp	98°C	15-18 minutter
Mikrobølgeovn (750W)		1 por. à 145 g 3 minutter

### Ingredienser

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

### Næringsinnhold pr. 100 g

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	-
Melkeprotein	Ja
Egg	-
Soyaprotein	-

## Fiskerullade Kreta

Her er en ny delikatesse 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.



Fiskerullade Kreta, 150 g - 50727

4,5 kg  
(ca. 30 x 150 g)  
EPD 1 105 873



### 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 minutter
Kombiovn/Varmluft/Koke/damp	98°C	15-18 minutter
Mikrobølgeovn (750W)		1 por. à 150 g 3 minutter

### Ingredienser

Renskarne fileter av Alaska Pollock 76%, spinat, crème fraîche, fløte, fetaost, vann, modifisert stivelse, vegetabilsk olje, maltodextrin, salt, sukker, skummetmelkpulver, sitronfiber, smelteostpulver, krydder, sennepspulver og gjærekstrakt. Saltinnhold 1,0%. Laktose 0,3 g/100 g.

### Næringsinnhold pr. 100 g

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	-
Melkeprotein	Ja
Egg	-
Soyaprotein	-

Tett på kjøkken.

## Hvem er det som spiser på ditt kjøkken?

For oss er det en utfordring å komponere retter som trives i tradisjonelle norske ganer blant voksne og eldre som kanskje ikke har reist så mye eller spist sushi og fajitas. Samtidig kan vi ikke glemme våre verdensvante ungdommer som har prøvd det meste. Vi tar hensyn til dette i vårt menyvalg. Findus Fish Rolls har en utforming som ungdommen kjenner og liker - og de vil finne smaker som er nye og interessante. Men vi har ikke gått lenger enn at beboerne på et aldershjem også vil få seg et godt og litt spennende måltid.

*Finn Hugo Olsen*  
Finn Hugo Olsen, Fagsjef



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, Mattforum 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)



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



Gode råvarer, god fagkunnskap

Findus Fish Rolls  
En fin familie av  
fylte fileter har fått  
3 nye medlemmer



# Ny fiskefilet med fyll på 140 g og 2 helt nye, panerte på 80 g

## Sprøbakt Fiskerullade med broccolicrème

### Fisk og grønt, kjernesunt og kjempegodt!

Her er renskårne fileter av sei fylt med det sunneste innhold. Stuingen består av ost, broccoli og gulrot som gir en myk og vennlig smaksopplevelse. Du steker i 17 minutter og serverer etter 3-5 minutters hvile. Dette går rett hjem hos både unge og eldre.



Nyhet!

Sprøbakt Fiskerullade m/broccolicrème, 80 g - 97928

5 kg  
ca. 62 x 80 g  
EPD 1 581 602



### Tilberedning

Tilberedes fra dypfryst tilstand. Tidene er ca. tider og gjelder for en full ovn. Produktene er serveringsklare ved kjernetemperatur på 70° C.

Konveksjonsovn	200° C	17 minutter
Kombiovn, varmluft	200° C	17 minutter
Hviles i 3-5 min. før servering.		

### Ingredienser

Sei (*Pollachius virens*) 45%, hvetemel, vann, melk, vegetabilsk olje, broccoli 5%, ost 4,5%, salt, gulrot, ris- og maismel, smør, stivelse, modifisert stivelse, melkeprotein, sukker, fløte, sitronjuice, gjær, sennepsfrø, eddik, stabilisator (E464), krydder og sitronsyre.

Saltinnhold: 1,2%

### Næringsinnhold pr. 100 g

100 g ferdig vare gir ca. 770 kJ (185 kcal), og inneholder ca. 12 g protein, 16 g karbohydrater og 8 g fett.

### Ved intoleranser - inneholder:

Gluten	Ja
Melkeprotein	Ja
Egg	-
Soyaprotein	-

## Sprøbakt Fiskerullade Mexicali

### En smaksreise med sting!

Man tager renskårne fileter av Alaska Pollock og fyller dem med en spicy, tomatbasert stuing. Ungdommen liker det umiddelbart. De fleste voksne faller også for den særpregede, litt eksotiske smaken. Stek i 17 minutter og la hvile i 3-5 minutter før servering. Olé!



Nyhet!

Sprøbakt Fiskerullade Mexicali, 80 g - 87492

5 kg  
ca. 62 x 80 g  
EPD 1 581 610



### Tilberedning

Tilberedes fra dypfryst tilstand. Tidene er ca. tider og gjelder for en full ovn. Produktene er serveringsklare ved kjernetemperatur på 70° C.

Konveksjonsovn	200° C	17 minutter
Kombiovn, varmluft	200° C	17 minutter
Hviles i 3-5 min. før servering.		

### Ingredienser

Alaska Pollock (*Theragra chalcogramma*) 46%, hvetemel, vann, melk, vegetabilsk olje, løk, rød paprika, fløte, krydder (bl.a. paprika, karry, hvitløk), rismel, salt, stivelse, smør, modifisert stivelse, melkeprotein, sukker, gjær, stabilisator (E464), hydrolysert planteprotein (bl.a. soya), smaksforsterker (E621), sitronsyre og aroma.

Saltinnhold: 1,5%

### Næringsinnhold pr. 100 g

100 g ferdig vare gir ca. 740 kJ (175 kcal), og inneholder ca. 10 g protein, 17 g karbohydrater og 7,5 g fett.

### Ved intoleranser - inneholder:

Gluten	Ja
Melkeprotein	Ja
Egg	-
Soyaprotein	Ja (soya i hydrolysert planteprotein)

## Sprøbakt Fiskerullade Cheddar

### Fiskefilet med nydelig ostesaus!

Gyllen og sprøbakt tar denne retten seg flott ut på tallerkenen. Cheddarosten gjør smaken mild og fin med særpreg. Krydderurter setter en fin spiss på det hele. Dette er en fiskerullade som er tilpasset de fleste ganer og passer perfekt inn i utvalget av Fish Rolls.



Sprøbakt Fiskerullade Cheddar, 160 g - 147317

5,12 kg  
32 x 160 g  
EPD 1 281 518



### Tilberedning

Tilberedes fra dypfryst tilstand. Tidene er ca. tider og gjelder for en full ovn. Varmes til kjernetemperatur som er 70° C.

Konveksjonsovn	175° C	20-25 minutter
Kombiovn, varmluft	175° C	20-25 minutter
Frityr	140° C	15-20 minutter
Hviles 3-5 min. før servering		

### Ingredienser

Rensede fileter av Alaska Pollock (51%), hvetemel, vann, vegetabilsk olje, modifisert stivelse, Cheddarostpulver 0,9%, fløtepulver, stivelse, salt, maltodextrin, gjær, hvetegluten, sukker, bakepulver, (E340, E500), paprika, sennepspulver, krydder (bl.a. hvitløk og muskatnøtt), gjærekstrakt, gressløk og smøraroma.

### Næringsinnhold pr. 100 g

100 g ferdig vare gir ca. 920 kJ (220 kcal), og inneholder ca. 12 g protein, 20 g karbohydrater og ca. 10 g fett.

### Ved intoleranser - inneholder:

Gluten	Ja
Melkeprotein	Ja
Egg	-
Soyaprotein	-

## Koljerullade med hvitløkscrème

### Hyse på sitt mest smakfulle!

Her får du renskårne fileter av hyse som i seg selv er deilig mat. Vi har fylt dem med en smaksrik hvitløksstuing. Du skal bare dampe dem i 30-35 minutter i en forvarmet, 200° C ovn og servere med valgfritt tilbehør. Det er spennende, det er sunt og det er kjempegodt.



Nyhet!

Koljerullade m/hvitløkscrème, 140 g - 63190

5 kg  
ca. 36 x 140 g  
EPD 1 582 998



### Tilberedning

Tilberedes fra dypfryst tilstand. Tidene er ca. tider og gjelder for en full ovn. Produktet plasseres i en ildfast form med litt vann i bunnen og dampes i 30-35 min. Er serveringsklare ved kjernetemperatur på 70° C.

Konveksjonsovn	200° C	30-35 minutter
Kombiovn, varmluft	200° C	30-35 minutter

### Ingredienser

Hyse/kolje (*Melanogrammus aeglefinus*) 67%, melk, ost, vann, margarin [vegetabilsk fett og olje, vann, salt, emulgator (E471), sitronsyre, smøraroma og vitamin A], persille, hvitløk modifisert stivelse, salt, løk, hvetemel, vegetabilsk olje, sitronjuice, melkesukker, glukosesirup, krydder (bl.a. muskat, gurkemeie), løpstikke og gjærekstrakt  
Saltinnhold: 1,1%

### Næringsinnhold pr. 100 g

100 g ferdig vare gir ca. 430 kJ (100 kcal), og inneholder ca. 13 g protein, 1,5 g karbohydrater og 5 g fett.

### Ved intoleranser - inneholder:

Gluten	Ja
Melkeprotein	Ja
Egg	-
Soyaprotein	-