



Findus



Grønn hvete Kornssalat!  
Server den enten kald eller varm. Like godt!



Delikate torskekaker - som hjemmelagde.  
Rikelig med fisk og frisk purreløk



# Gode nyheter

## for en variert og sunn kost hver dag

Nasjonalt råd for ernæring kommer i disse dager med nye kostholdsråd til det norske folk. De samme føringene vil også gjelde for de matansvarlige innen storhusholdningsmarkedet. Her anbefales det blant annet et kosthold som i hovedsak er plantebasert og som inneholder mye grønnsaker, frukt, bær, fullkorn og fisk. Gjennom våre nyheter i denne lanseringen blir det mulig å servere gjestene gode løsningsalternativer i tråd med de nye anbefalingene.



*god fagkummskap - gode måltidsløsminger*

# Laksefilet, 140 g



Laks har blitt en nasjonalrett på menyen og spise gjestene lar seg begeistre av gode lakseretter både til lunsj og middag. Våre nye og delikate porsjonsbiter på 140 g er skinn- og benfrie. Dette er et rimelig og sunt alternativ og den kan tilberedes, anrettes og serveres på en rekke måter. Her er det bare å bruke fagsjefens tips og ditt kjøkkens fantasi for menykomposisjon – gode råvarer med rask tilberedningstid har vi i Findus allerede ordnet for deg.



5 kg  
Findus v.nr. 272329  
140 g. pr stk. uglassert vekt  
Ca. 35 porsjoner pr. krt.



EPD nr. 2154 243

## TILBEREDNING

Kokes fra dypfryst tilstand, i egen kraft under lokk i konveksjonsovn, uten lokk i kombiovn. Ca-tider. Tidene gjelder fylt ovn.

| Konveksjonsovn | Kombiovn<br>kokeinnstilling | Kombiovn<br>kokeinnstilling |
|----------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 175° C         | 98° C                       | 72° C                       |
| 30 - 35 min    | 12 - 15 min                 | 15 - 20 min                 |

**Stekepanne/grill:** Stek eller grill 3 - 4 minutter pr side.

## INGREDIENSER

Renskårne fileter av laks (Salmo Salar). Oppdrettet i Norge.

## NÆRINGSINNHold

100 g ferdig vare gir ca. 800 kJ (190 kcal) og inneholder ca. 19 g protein, 0 g karbohydrat, 13 g fett hvorav mettet fett 2,6 g, 0 g kostfiber.

# Grønn hvetekornssalat

– grønn matglede til stadig flere gjester



Findus har markedets største og bredeste sortiment av grønne ovnsferdige retter som er klare til å bli varmet opp eller servert som de er, bare bruk fantasien og din fagkunnskap!

Prøv vår nye oriental-inspirerte grønne hvetekornssalat som kan serveres varm eller kald, alene eller med andre ingredienser som for eksempel fisk. Nyheten er fargerik, smakfull og meget anvendelig for et hvert kjøkken.

Green Meals fra Findus er et innovativt, kulinarisk konsept som du kan lese mer om på [www.findusfoodservice.no](http://www.findusfoodservice.no)

8 kg (4 x 2 kg) løsfryst  
Findus v.nr 63445  
40 porsjoner à 200 g  
32 porsjoner à 250 g  
26 porsjoner à 300 g



EPD nr. 2151 496

## TILBEREDNING

Varmes fra dypfryst til 70° C kjernetemperatur. Ca-tider. Tidene gjelder fylt ovn.

| Konveksjonsovn | Kombiovn<br>Varmluft | Mikroovn<br>(750W) |
|----------------|----------------------|--------------------|
| 175° C         | 175° C               | 250 g              |
| 25 - 30 min    | 25 - 30 min          | 3 min              |

## INGREDIENSER

Kokte durumhvetekorn (durumhvetekorn, vann), zucchini, paprika, pastinakk, spinat, grønn hvitløk, vegetabilsk olje (solsikke), salt, chilipepper, hvitløk, løkpulver, sukker, vineddik, eddiksyrer, aroma og gjærekstrakt. Saltinnhold 0,8 %. Zucchini, paprika og pastinakk er grillet.

## NÆRINGSINNHold

100 g ferdig vare gir ca. 470 kJ (110 kcal) og inneholder ca. 4 g protein, 17 g karbohydrat hvorav sukker 3,5 g, 2,5 g fett hvorav mettet fett 0,3 g, 2 g kostfiber. Saltinnhold 0,8%

## VED INTOLERANSER – INNEHOLDER

|              |    |
|--------------|----|
| Gluten       | Ja |
| Melkeprotein | –  |
| Egg          | –  |
| Soyaprotein  | –  |



# Torskekaker, 80 g

Torsken er tilbake for fullt og vi markerer dette med en ny variant fiskematkake laget av det gode torskeråstoffet fra Barentshavet. Fiskemat er urnorsk mattradisjon på sitt aller beste og vår nye torskekake er laget av erfarne fiskematentusiaster på Sørlandet.

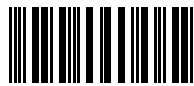
Gode, sunne og rene råvarer er basis her. Vår nye torskekake kan anrettes på mange måter, enten det er lunsjkarbonade, til middag eller som burgerløsning - og den er glutenfri!

4,8 kg (2 x 2,4 kg)

Findus v.nr. 91591

Anbefalt porsjonsstørrelse:

Ca. 160 g. Gir 60 porsjoner pr. krt.



EPD nr. 2176 618

## TILBEREDNING

Tilberedningstider og temperaturer varierer med ulike typer ovner og mengde produkt.

Ta derfor utgangspunkt i kjernetemperatur hvor produktet er ferdig for servering ved 70 °C.

Produktet tilberedes fra fryst tilstand

**Kombidampner:** Legges i bakker (perforert/hull). Dampes på 98 °C i ca. 10 min.

**Konveksjon-/kombiovn:** Legges i bakker. Stekes ved 180 °C i ca. 12 min.

**Panne:** Stekes i smør eller matolje på svak varme. Skru ned varmen, legg på lokk og varmes ferdig på ettervarme.

**Kraft/vann:** Kok opp fiskekraft. Tilsett torskekakene. La dem trekke (ikke koke) til de er gjennomvarme.

Produktet er ferdig stekt. Kan derfor tines natten over på kjøll og serveres kalde på smørbrød eller lignende.

## INGREDIENSER

Fisk (torsk, lysing, sei), fiskekraft, H-melk, purre, stivelse, gressløk, potetmel, salt, modifisert stivelse, rismel, gjær, soyaprotein, druesukker, fortykningsmiddel (E415), krydder (bl.a paprika, muskat) og stabilisator (E451, E452).  
Saltinnhold: 1,2 %

## NÆRINGSINNHOOLD

100 g ferdig vare gir ca.

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| Energi             | 590 kJ<br>140 kcal |
| Protein            | 11 g               |
| Karbohydrat        | 6,5 g              |
| Hvorav sukkerater  | 0,8 g              |
| Fett               | 8,0 g              |
| Hvorav mettet fett | 3,1 g              |
| Kostfiber          | 2,5 g              |
| Natrium            | 0,5 g              |
| Saltinnhold        | 1,2 %              |

## VED INTOLERANSER – INNEHOLDER

|              |    |
|--------------|----|
| Gluten       | -  |
| Melkeprotein | Ja |
| Egg          | -  |
| Soyaprotein  | Ja |

# Nye Frityroljer

## - nå med bedre næringsprofil

Jakten på mettet fett er i full gang innen næringsmiddelindustrien, og det å forbedre næringsprofilen i produktene er viktig for å tilfredsstille krav fra kunder og anbefalinger fra myndighetene.

For å gjøre våre frityroljer til bedre helse- og miljømessige alternativer har vi endret vår bruk fra palmeolje til rapsolje i vår produksjon av poteter i Tønsberg. Vi vil også tilby ditt kjøkken samme olje som vi produserer i, slik at våre potetprodukter får samme oljebehandling helt fram til gjesten.

Rapsolje er den vegetabiliske oljen som har lavest innhold av mettede fettsyrer i kombinasjon med høyt innhold av naturlig omega-3.

Eksperter mener dette er den mest nyttige oljen å velge. Kjøkkenets frityr har et oljebad med et krevende miljø og høy temperatur. Her kan oljen raskt brytes ned gjennom en rekke ulike reaksjoner som hydrolyse, oksidasjon og polymerisasjon. For de som bruker høy temperatur over lang tid tilbyr Findus en variant av rapsolje som har høyere innhold av oljesyre - frityrolje raps HO Premium - og dermed er mer varmestabil og motstandskraftig mot nedbrytning. Uansett valg av rapsolje får du en olje til ditt kjøkken hvor mengden mettet fett er radikalt redusert (i forhold til palmeolje) uten å gi avkall på kvaliteten.

## Rapsolje



10 l spann  
Findus v.nr. 63259



EPD nr. 2161 388

## INGREDIENSER

Vegetabilisk olje av raps.  
Skumdempende middel (E 900).

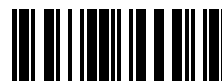
Næringsinnhold:  
100 g ferdig vare gir ca. 3700 kJ (900 kcal) og inneholder 0 g protein, 0 g karbohydrat og 100 g fett hvorav mettet 7 g, enumettet 61 g og 28 g flerumettet.  
Transfettsyre < 1 %.  
I 100 g olje er det 9 % omega-3 (alfa-linolensyre) og 19 % omega-6 (linolsyre).

**Obs:** Vi anbefaler at frityroljen siles hver dag for lengre levetid. Bland aldri ny og brukt olje da gammel olje raskt bryter ned ny olje. Rapsoljen kan også anvendes som matolje og ingrediens inn i f. eks, majones, salatdressinger, marinader og til steking.

## Frityrolje Premium



Raps HO (high oleic)  
10 l spann  
Rapsolje med høy andel av oljesyre  
Findus v.nr. 67534



EPD nr. 2161 438

## INGREDIENSER

Vegetabilisk olje av raps

Næringsinnhold:  
100 g ferdig vare gir ca. 3700 kJ (900 kcal) og inneholder 0 g protein, 0 g karbohydrat og 100 g fett hvorav mettet 7 g, enumettet 73 g og 15 g flerumettet.  
Transfettsyre < 1 %.  
Av 100 g olje er det 2 % omega-3 (alfa-linolensyre) 13%, omega-6 (linolsyre).

# Bedre for gjesten, miljøet og maten!

MED 100%  
RAPS  
OLJE

## Litt om Rapsolje

Brassica napus oleifera eller raps er en gammel kulturplante innen korsblomst-familien med karakteristiske gule blomster - nært beslektet med kål og kålrot.

Frøet er rikt på fett (ca. 40 %) og protein (ca. 23 %). Både høst- og vårsorter dyrkes som oljevekster, i Norge foreløpig bare som vårraps på Sørlandet, i Rogaland og omkring Oslofjorden. Høstraps dyrkes så langt nord som Danmark og Sør-Sverige. Raps er Europas viktigste oljevekst og i blomstringstiden er de skinnende solgule åkrene et umiskjennelig og meget vakkert syn.

Rapsolje er en vegetabilsk matolje som utvinnes av frøene til rapsplanten. Frøene er små og nesten sorte. De kjennes helt tørre, men inneholder omtrent 50 prosent olje. Frøene høstes, presses og siles. Omtrent en tredjedel av massen siles ut som ren olje. De resterende to tredjedelene er en tyktflytende masse som brukes til dyrefor.

En rapsolje av god kvalitet har minst mettet fett. Av de kjente matoljesortene som oliven, mais, soya etc. kommer raps på plassen etter olivenolje, når det

kommer til de sunnere enumettede- og flerumettede fettsyrene. Flerumettede fettsyrer bør man allikevel ikke få for mye av, da oljen vil oksidere i kroppen.

## Rapsolje i mat

Rapsolje er gul, med nøytral smak og lukt og kan brukes til det meste av matlaging. Denne oljen kan med fordel brukes til steking, men man må være varsom med at temperaturen ikke blir for høy (fritering er ett eksempel på høy temperatur). Rapsolje er en sunn olje, som også med fordel kan brukes som smakstilsetning i salater etc.

Rapsolje kalles for Nordens olivenolje og har de siste årene vunnet innpass hos stadig flere helsebevisste nordmenn. Oljen er en god kilde til essensielle fettsyrer og da spesielt omega-3 fettsyren linolensyre. Av vegetabilske matoljer er rapsolje en av de gunstigste kildene, med et omega-3 innhold på ca. 11-13 prosent.



# Text på kØkkem

## Dette bør du vite om frituresteking

Slik friterer du vår frosne pomes-produkter eller vår panerte sjømat.

### 1. Velg alltid forfriterte produkter

De avgir mindre vann, har mindre svinn og absorberer lite olje.

### 2. Friter direkte fra frossen tilstand

Unngå å få overflødig panering i oljen ved å riste produktet lett først.

### 3. Tilpass tilberedningstiden

Tilpass etter det produktet du skal friterer 1,5 – 3 min. Rist kurven etter ca. halv tid for å få jevn farge og unngå at produktene setter seg sammen.

### 4. Ren olje og riktig temperatur er viktig

Jevnt ved ca. 180 °C er optimal temperatur for fritering. Hvis du bruker friteringsolje av fast type skal denne først smeltes ved ca. 90 °C, før den løftes til 180 °C.

### 5. Ikke fyll kurven for mye – kun halvfull!

Husk at jo mer du fyller kurven, jo kaldere vil temperaturen bli. Friteringstiden øker og produktene tar til seg mer fett. Du koker mer enn du friterer og får et dårligere resultat.

### 6. Når er Pomes ferdig?

Pomes er ferdige når de er gyllenbrune og sprø utenpå og varme og litt melne inni. Sjømat er klar ved kjernetemperatur på ca. 70 °C.

### 7. Lett risting av kurven fjerner overflødig olje

Produktet blir best når det serveres omgående.

### 8. Aldri salte eller krydre over frityren

Salt og krydder virker nedbrytende på oljen og korroderende på varmelementer. Unngå å henge kurven med Pomes Frites over frityren i lengre tid.

### 9. Og til sist...

Vi anbefaler fritering av våre produkter i Raps HO Premium fritureolje.

Dette gir deg best resultat!

## Seks andre nyttige friture-tips:

1. Sørg for skikkelig olje-hygiene. Rengjør utstyret daglig. Forleng oljens levetid ved å sile den hver dag enten manuelt eller med pumpe. Såperester må fjernes etter vask. Bruk eddik i skyllevannet.
2. Spar olje ved valg og bruk av forfriterte produkter.
3. Bland aldri ny og brukt olje. Den gamle oljen bryter raskt ned den nye oljen (3-4 timer). Husk også at vann og olje passer dårlig sammen og kan være direkte farlig.
4. Sjekk med jevne mellomrom termostatens nøyaktighet og at varmelementene fungerer slik de skal. Ha alltid lokk tilgjengelig i tilfelle overoppheting.
5. Fritering i siste øyeblikk før servering gir alltid det beste resultatet.
6. Stabiliserende tilsetningsstoffer har alle hittil vist seg virkningsløse. De verken forhindrer eller forsinker nedbrytningen av oljen.

Findus har potetproduktene for dine kunder.

Du finner vårt sortiment på [www.findusfoodservice.no](http://www.findusfoodservice.no)

Findus

god fagkummskap- gode måltidsløsninger



## Tett på kokkem

Flere gledelige produktnyheter kommer fra Findus Foodservice denne høsten. En klassisk fiskekake laget på torsk, hvor vi har tatt hensyn til at torskekaken skal være næringsrik og smakfull med en stor andel fisk, hele 60%. I tillegg er den glutenfri. Her er det mange serveringsmuligheter for et godt måltid.

En porsjon med Laksefilet - skinn og benfri - på 140 g. En perfekt størrelse som kan serveres i et mangfold av kombinasjoner, eller hva med den klassiske norske retten med agurksalat og Sandefjordsmør?

Grønn Hvete Kornssalat er en fantastisk deilig salat. Et nytt tilskudd innen vår Green Meals-serie. Passer utmerket i salatbarer, som garnityr eller en ren vegetarrett. Meget enkelt - tin opp og server.

Olje fra raps, solsikke, palme, oliven, peanøtt - det er mange valgmuligheter på markedet. Findus tar ansvar og lanserer en sunnere og mer bærekraftig olje med flere bruksmuligheter. Velg mellom vanlig Rapsolje eller vår Premium-variant. Den sistnevnte har lengre levetid med tanke på timer i friture og er derfor noe dyrere. I tillegg kan du bruke våre Rapsoljer til steking, i marinader, dressinger og majoneser.

Ta kontakt med din lokale Findus-konsulent for mer informasjon om vårt samfunnsansvar - bli med du også!

Se [www.findusfoodservice.no](http://www.findusfoodservice.no) for mine nye oppskrifter på alle nyheter. Hilsen Ingvild.



Ingvild



Les mer om nyhetene på [www.findusfoodservice.no](http://www.findusfoodservice.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)

