



# Seabass (havabbor)

Dicentrarchus Labrax



EPD 2 361 202 Findus Seabass, ca. 170 g – 5 kg/krt.



Seabass/havabbor er en vakker fisk med en langstrakt kropp. Den kan bli opp til 100 cm og 9 kg men er sjelden over 60 cm.

Havabboren er en stimfisk som trives i grunt vann. Den blir en stadig mer populær matfisk og er en av de mest ettertraktede fiskeartene i store deler av verden - spesielt i Europa.

Havabboren inngår i samme familie som Gjørs. Vår fisk har opprinnelse fra oppdrett i Tyrkia.

**Produktet omsettes som skinn- og benfrie fileter á ca. 170 g.**

**I utseende er den hvit, fast og fin i kjøttet.**

**Fileten har en god rund fiskesmak.**



*God fagkummskap - gode måltidsløsminger*



# Seabass (havabbor)

Dicentrarchus Labrax



Findus vnr. 93 608 Findus Seabass, ca. 170 g – 5 kg/krt.

## Ingredienser:

Renskårne fileter av Seabass (Dicentrarchus Labrax) u/skinn. Oppdrettet i Tyrkia.

## Næringsinnhold:

100 g ferdig vare gir ca. 720 kJ (170 kcal) og inneholder 19 g protein, 2,5 g karbohydrat - hvorav sukkerarter 0 g, 9,5 g fett - hvorav mettet fett 2,9 g, kostfiber 0,1g, natrium 86,5 mg.

## Tilberedning:

Tilberedes fra dypfrost tilstand. Tilberedningstider varierer med ulike ovner og mengde produkt. Ta derfor utgangspunkt i kjernetemperatur hvor produktet er klart til servering ved 60 °C. Ca-tider som gjelder full ovn:

*Konveksjonsovn:* 175 °C 10-15 min.

*Kombiovn m/damp:* 70 °C 10-15 min.

*Panne:* Fisken tines først, brunes i panne med nøytral olje og litt smør, ca. 3 min på hver side.



God fagkummskap - gode måltidsløsminger