

Sprøbakt Sei Cordon Bleu 8612

Med ostesaus og skinke



» Skriv ut dette produktet

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

NÆRINGSINNHOLD (PR 100 G)

Energi	920 kJ
	220 kcal
Protein	10 g
Karbohydrat	23 g
Karbohydrat/Sukker	5 g
Karbohydrat/Laktose	-
Fett	10 g
hvorav mettet fett	4 g
Kostfiber	1 g
Vitamin A	-
Vitamin D	-
Tiamin	-
Riboflavin	-
Niacin	-
Vitamin C	-
Natrium	0,5 mg
Saltinnhold	1,3 %
Kalium	-
Kalcium	-
Jern	-
Magnesium	-
Sink	-

EPD 477422

VEKT ANTALL PORSJONSSTØRRELSE

4,5 kg
Ca 56 x 80 g

Anbefalt porsjonsstørrelse: 2 stk. à 80 g.
Gir 28 porsjoner pr. krt.

TILBEREDNING

Tilberedes fra dypfryst tilstand.
Ca-tider som gjelder full ovn:

Konvek- sjonsovn	Kombiovn/ Varmluft
175° C	175° C
20 - 25 min	20 - 25 min

Fisken er ferdig når den har en kjernetemperatur på 60° C.
Risikoen for at fyllet flyter ut øker ved for lang tilberedning.

I stekepanne:

1. Brun 1-2 ss margarin eller olje i en panne.
2. Legg fiskestykkene med den flate siden ned. Stek fisken på middels sterk varme ca. 6-8 min.
3. Vend fisken og stek ytterligere 6-8 min. på den andre siden.

INGREDIENSER

Filet av Sei (*Pollachius virens*) 35 %, hvetemel, vegetabilsk olje, ost 8 %, melk, vann, fiskebuljong, skinke 2,5 %, risemel, smør, salt, modifisert stivelse, stivelse, maismel, hvitvin, myseprotein, gjær, druesukker, sukker, sitronjuice, stabilisator E464, sennep og krydder (bl.a. selleri, løk).

VED INTOLERANSER - INNEHOLDER *

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

Findus

God fagkummskap - gode måltidsløsninger