

# Nye fiskefileter fra fjerne havstrøk



DET STARTER ALLTID MED GODE RÅVARER



## Kummelfilet Capensis, 170 g



EPD.vnr.: 703 678

Vnr. 93969 4,5 kg

(ca. 170 g +/- 7 g pr. filet)



### Anbefalt porsjonsstørrelse:

1 stk. à 170 g.

Gir ca. 26 porsjoner pr. krt.

Fisken fanges i Syd-Atlantisk farvann vest for Afrika og Capensis-arten er kjent som den beste i kummel-familien. Er i slekt med torsk i utseende og farge. Den er hvit og saftig i kjøttet. Kummel er en mager fisk og den har en utpreget fin fiskesmak.

### Tilberedning:

Tilberedes fra dypfrost tilstand. Ca-tider som gjelder fyllt ovn. Kokes i egen kraft med lokk i konveksjonsovn (m/høy temp), og uten lokk i kombiovn (m/lav temp). Krydre etter behov.

Konveksjonsovn: ca. 175°C – 30-35 min.  
Kombiovn: ca. 98°C – 12-15 min.  
Kombiovn: ca. 72°C – 15-20 min.  
Steking i panne: Tinte fileter melpaneres, stekes v/middels varme ca. 5-7 min på hver side.  
Fisken er ferdig ved kjernetemperatur 60°C.

Fin den tiden som passer best for ditt tilberedningsutstyr.

### Ingredienser:

Renskarne, dypskinnede fileter av kummel/hake (Merluccius Capensis). Glassert. Fisket i Sydøst-Atlanteren.

### Næringsinnhold:

100 g ferdig vare gir ca. 310 kJ (75 kcal) og inneholder ca.: 17 g protein, 0 g karbohydrat og 0,5 g fett.

## Hokifilet Gourmet, 120 g



EPD.vnr.: 703 751

Vnr. 15348 5,0 kg

(ca. 120 g +/- 15 g pr. gourmetbit)



### Anbefalt porsjonsstørrelse:

1 stk. à 120 g.

Gir ca. 41 porsjoner pr. krt.

Hoki fanges i Stillehavet vest av Chile. Fiskekjøttet kjennetegnes med tekstur av store, tykke flak som skliir lett fra hverandre når gourmet-fileten spises. Fiskekjøttet er nesten helt hvitt, lik torsken. Smaksprofilen er mild og oppleves som "magrere" enn torsk. Som en "mager" fisk med høyverdige fettsyrer, er hoki den hvitfiske som kommer nærmest torsk i tekstur og smak. Egner seg best til koking, damping eller ovnsbaking.

### Tilberedning:

Tilberedes fra dypfrost tilstand. Ca-tider som gjelder fyllt ovn. Kokes i egen kraft med lokk i konveksjonsovn (m/høy temp.), og uten lokk i kombiovn (m/lav temp.). Krydre etter behov.

Konveksjonsovn: ca. 175°C – 25-30 min.  
Kombiovn: ca. 98°C – 10-12 min.  
Kombiovn: ca. 72°C – 12-15 min.  
Fisken er ferdig ved kjernetemperatur 60°C.

Fin den tiden som passer best for ditt tilberedningsutstyr.

**Ingredienser:** Renskarne, dypskinnede ryggfileter av hoki (Macrurus magellanicus). Glassert. Fisket i Stillehavet.

**Næringsinnhold:** 100 g ferdig vare gir ca. 380 kJ (90 kcal) og inneholder ca.: 20 g protein, 0 g karbohydrat og 1 g fett.

## Torskefilet Naturell, 100-350 g



EPD.vnr.: 923 797

Vnr. 102374 5,0 kg

(ca. 100-350 g pr. filet)



### Anbefalt porsjonsstørrelse:

1 stk. eller etter behov.

Torsken regnes fortsatt som en av våre aller beste matfisker og denne torskefangsten er fra det Nordøstlige Atlanterhavet. Råstoffet foredles til singelfroste naturfileter uten skinn og ben. Sortert i 100 – 350 g fileter. En ren og meget god proteinkilde. Ideell til steking eller damping i à la carte sammenheng.

### Tilberedning:

Tilberedes fra dypfrost tilstand. Ca-tider som gjelder fyllt ovn. Kokes i egen kraft med lokk i konveksjonsovn (m/høy temp.), og uten lokk i kombiovn (m/lav temp.).

Konveksjonsovn: ca. 175°C – 25-30 min.  
Kombiovn: ca. 98°C – 10-12 min.  
Kombiovn: ca. 72°C – 12-15 min.  
Steking i panne: Tinte fileter melpaneres, stekes v/middels varme ca. 3-5 min på hver side.  
Fisken er ferdig ved kjernetemperatur 60°C.

Fin den tid som passer best for ditt tilberedningsutstyr.

### Ingredienser:

Renskarne, benfrie torskefileter (Gadus morhua). Glassert. Fisket i det Nordøstlige Atlanterhavet.

### Næringsinnhold:

100 g ferdig vare gir ca. 310 kJ (75 kcal) og inneholder ca.: 17 g protein, 0 g karbohydrat og 0,7 g fett.

Sammensetningen av ingredienser i produktene 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

