

Fisk Caribbean

- en eksotisk opplevelse
på rekordtid!



Fisk Caribbean, 160 g

Fisk Caribbean er et lekkert filetstykke av Alaska Pollock, uten ben og med en generøs, fargerik og smakfull topping. Toppingen er inspirert av det caribiske kjøkken som er kjent for sin rike smak. Kombinasjonen av den saftige fileten med purreløk, rød paprika, ananas, mais og ost er meget vellykket. Det hele avrundes med en pikant krydderblanding. De mange variasjonsmulighetene og produktets enkle håndtering gjør Fisk Caribbean til et attraktivt valg for både lunsj og middagsserverting.



8741 Fisk Caribbean



Fisk Caribbean m/glaserte grønnsaker og krydderis

Ingredienser	1 porsj.	100 porsj.
Findus Fisk Caribbean, 881 094	1 stk.	100 stk.
Findus Sautégrønnsaker m/grønn asparges og mango, 733 923	150 g	15 kg
Hollandaisesaus, ferdig mengde	0,8 dl	8 liter
Pastasaus	2 dl	2 liter
Findus løk, hakket, 490 490		
Chili, frisk, hakket		
Ris, løs vekt	75 g	7,5 kg
Stjerne anis, hel	1/2	20
Laurbærblad	1 liten	20
Smør	15 g	1,5 kg
Salt		
Pepper		
Persille		

Slik går du frem:

Fisken stekes i ovnen v/200°C i ca. 18-20 min. Samtidig fordeles grønnsakene i en ildfast form. Hollandaisesaus helles over. Denne er smakt til med 1 ts chili og pasta/tomatsausen. Dette stekes i ca. 20 min. v/200°C.

Hakket løk, 1 ts chili, anis og laurbærblad sautes i smør og tilsettes ris og passende mengde vann (i.h.h.t mengde ris). Alt kokes forsiktig under lokk i ca. 10 min. La det trekke i ca. 20 min. og smak til med salt og pepper. Fisken anrettes på de glaserte grønnsakene og risen legges ved siden av.

FAKTA

EPD-vnr.: 881 094

5,12 kg (32 x 160 g)

Anb.pors.str:

1 stk. à 160 g

Gir ca. 32

porsjoner pr. krt.



Ved intoleranser - inneholder:

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

Tilberedning:

Tilberedes fra dypfrost tilstand. Best resultat oppnås når fiskebitene legges frittliggende på brett og ikke som "takstein". Ca-tider som gjelder full ovn:

Type ovn:	°C	Dypfrost
Konveksjonsovn	200°C	25-30 min.
Stekeovn m/varmluft	200°C	25-30 min.
Mikrobølgeovn (750W) i porsjon á 160 g		3 min.

Finn den tid som passer best for ditt tilberedningsutstyr.

Ingredienser:

Renskårne fileter av Alaska Pollock (56 %), skummet melk, purre, rød paprika, ananas, mais, ost, margarin, tomatpuré, modifisert stivelse, hvetemel, vegetabilsk olje, tomatketchup, løk, hvitløk, salt, sukker, stivelse, krydder, vegetabilsk hydrolysert protein, gulrøtter og gjærekstrakt.

Næringsinnhold:

100 g ferdig vare gir ca. 400 kJ (95 kcal) og inneholder ca.: 10 g protein, 5 g karbohydrat og 4 g fett.

Godt tilbehør til Fisk Caribbean

Gyllen grønnsakmos:

Ingredienser	1 porsjon à 250 g	100 porsjoner
Poteter, skrelte	150 g	15 kg
Grønnsakpuré, grov (av gulrot og erter)	130 g	13 kg
Melk	0,2 dl	2 liter
Margarin	5 g	500 g
Salt		
Hvit pepper		
Gressløk	1 g	100 g

Kok potetene og mos dem. Tilsett grønnsakpuré laget av gulrot og erter. Sped med melk. Tilsett margarin og smak til med hvit pepper og salt. Tilsett gressløk.

Kryddergrønn mos:

Ingredienser	1 porsjon à 250 g	100 porsjoner
Poteter, skrelte	250 g	25 kg
Melk	0,5 dl	5 liter
Margarin	5 g	500 g
Salt		
Hvit pepper		
Persille	1 g	100 g
Gressløk	1 g	100 g

Kok potetene og mos dem. Sped med melk, tilsett margarin og smak til med hvit pepper og salt. Tilsett persille og gressløk.

ET HAV AV MULIGHETER

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

Ved spørsmål kontakt Findus Norge AS, postboks 423, 1373 Asker • Tlf. 66 85 40 00 • Fax. 66 85 40 01 • E-mail: findus.foodservices@no.findus.com

