

Fort gjort
lekkert servert!



ET HAV AV MULIGHETER



Syv fiskeretter som gleder både øyet og ganen!

Værsågod - her får du den urnorske fiskematen anrettet i en moderne, urban drakt som småfrekk idéskaper og ny inspirasjon til økt matglede for ditt kjøkken og dine gjester. Behovet for rask, sunn og mettende mat er økende i en stadig travlere arbeidsdag. Og da blir ofte dagens besøk i kantine, café eller kafeteria et kjærte avbrekk. Men altfor mange spiser bare for å overleve...

Vi i Findus vil være med på å skape større entusiasme og øke motet hos alle som anretter og serverer tradisjonell fiskemat. Du kan velge fra kjent eller nytt. Ta vår utfordring, tørr mer, og la dine gjester ikke bare overleve - men få oppleve nye, smakfulle høydepunkt hver dag. Da garanterer vi at du får din fortjente ros og mange fornøyde gjester!

Prøv nyheten

Fiskekarbonade med ost, 80 g.

Fiskekarbonader med eksotisk mix

Vårløk, gulrot, squash, aubergine og sjampignon wakes i litt olje. Smelt margarin eller smør i pannen, ha i Findus Hawaii-mix (EPD 520 163) og la den frese noen minutter. Senk varmen og la det hele trekke ca. 5-10 minutter.

Anrett på tallerken med **Fiskekarbonade med ost** på toppen. Salsasausen lages av hakket tomat, salt, pepper, litt god olje, hakket paprika, hakket agurk, hakket løk og tabasco.

Denne retten gir garantert "vann i munn".



FAKTA 7436

EPD-vnr.: 513 093

5,04 kg (63 x 80 g)
Anb.pors.str:
2 stk. à 80 g.
Gir ca. 31
porsjoner pr. krt.



Ved intoleranser - inneholder

Gluten: Ja
Melkeprotein: Ja
Egg: -
Soyaprotein: Ja*
* soyaproteinet kommer fra soyaoljen

Tilberedning

Tilberedes fra dypfryst tilstand. Best resultat oppnås når fiskekarbonadene legges frittliggende på brett. Produktet kan tempereres noe for å redusere steketiden. Ca.tider som gjelder fylt ovn:

Type ovn:	dypfryst	opptint
Konveksjonsovn m/damp 175°C	ca. 15 min.	ca. 10 min.

Pannesteking på svak varme i ca. 10-12 min. i margarin evt. tilsatt litt vann eller fiskekraft. Tåler godt varmhoding. Kan også serveres kalde som pålegg.

Ingredienser

Melk, sei (39%). ost (5,5 %), stivelse, tørket løk, soyaolje, strøkavring, salt, krydder, fortykningsmiddel (guankjernemel) og smaksforsterker (natriumglutamat).

Næringsinnhold

100 g ferdig vare gir ca. 165 kJ (690 kcal) og inneholder ca.: 10 g protein, 11,5 g karbohydrater og 8,5 g fett.



Lunsjgjestens fiskematspyd

Enklere kan det neppe gjøres; cherrytomat, aubergine, **fiskeboller**, squash, **fiskekake** og sjampinjong tres på et lite trespyd.

Dressingen lager du raskt av litt letttrømme, salt, pepper, litt sitron og hakket gressløk. Oppskåret baguette og en rosett av sitron, lime, basilikum og gressløk gjør denne anretningen virkelig lekker.

Sjøfrisk salat med sesamfrø

Hvorfor ikke lage en enkel, men velsmakende salat? **Sildekaker** og **fiskepudding** skjæres i terninger, og blandes sammen med **pillede reker**, letttrømme, yougurt naturell, salt, pepper, litt sitron og hakket hvitløk.

Skjær en baguette i lange strimler, og legg blandingen på en seng av saltblader, persille og cherrytomater. Pyntes med gressløk, kjørvæl og sesamfrø.

Italiensk fisketallerken

En vanlig **fiskekake** smaker ekstra godt sammen med et italiensk foccaciabrød med oliven. Anrett med noen tomatskiver, hjertesalat, reddik og vårløk.

Den fargerike dressingen lager du raskt av litt hakket rød og gul paprika, salt, pepper, vinegrette, balsamico og hakket persille. Litt finhakket hvitløk gir den ekte middelhavsstemningen!

Steinbitfristelse

Fres grønnsaker som squash, gulrøtter, rødløk, vårløk og aubergine i litt olje. En **steinbitkake** deles i to og fylles med litt kjørvæl og timian.

En fyldig dressing får du av letttrømme, tomatpuré, salt, pepper, litt sitron og gressløk. Serveres med panini og et smil...

ET HAV AV MULIGHETER



Mac Seikarbonade

Dette er en skikkelig sunn burger som er enkel å lage.

Seikarbonadene er lagt mellom grove brix med gresskarfrø. Et lite trespyd holder alt sammen. Salat, cherrytomat og løkskiver gir smak og flotte farger.

Dressingen lager du raskt av litt lettrømme, salt, pepper, litt sitron og hakket gressløk.



Fiskeboller med vårsaus

Fiskeboller i hvit saus på en ny måte.

Romano- og hjertesalat gir en fin “seng”. Anrett fiskebollene på et brød med litt smak, f.eks en ostebolle.

Vårsausen lager du av litt lettrømme, yougurt naturell, hakket dill eller gressløk, salt, pepper og litt sitron. Helles over fiskebollene. Pynt med tomater og vårløk.



Her kan du bestille fiskemat for lunsj og middagservering



Fiskeboller, 25 g

5,4 kg – Findus 7455
EPD.vnr.: 507 046



Fiskekaker, 50 g

5 kg – Findus 7459
EPD.vnr.: 507 087



Fiskekarbonader m/ost, 80 g

5,04 kg – Findus 7436
EPD.vnr.: 513 093



Sildekaker, 50 g

5,1 kg – Findus 7453
EPD.vnr.: 680 587



Steinbitkaker, 80 g

4,8 kg – Findus 7621
EPD.vnr.: 883 140



Seikarbonader, 60 g

5 kg – Findus 7434
EPD.vnr.: 496 018



Fiskepudding, 1 kg

10 kg – Findus 7461
EPD.vnr.: 944 348



Reker, pillede singelfryst

4 kg – Findus 469329
EPD.vnr.: 422 964



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

