



# fiske

fileter  
– forstekte

fisk

NYHET!



- Minimalt svinn
- Ferdig krydret
- Klar til servering
- Porsjonsstr.  
- 60 gr



NYHET!

### TORSKFILET PROVENCALE MED HVITLØKSPURÈ, (forsidebilde)

10 porsjoner

#### Ingredienser:

20 stk TORO Torskefilet Provencale, forstekt  
150 g Kepaløk  
40 g TORO Hvitløk i olje  
0,3 dl TORO Flytende Kalvekraft  
1 l Vann  
320 g TORO Potetmos  
1 l Vann  
7 g Salt  
50 g Smør  
6,7 dl Melk  
30 g Persille hakket  
500 g Gulrot i strimler

#### Tilberedning:

Stek løk på svak varme til den mykner.  
Kok hvitløk, kraft, og vann under lokk i 10 minutter.  
Lag potetmos og smak til med hvitløk i olje og hakket persille. Varm fisken etter anvisning og anrett den på en seng av potetmos. Ha litt løk og kraft på tallerken og dekorer med friske urter.

### HYSE SESAMPANERT MED PEPPERSAUS OG STEKT RIS

10 porsjoner

#### Ingredienser:

20 stk TORO Hyse Sesampanert, forstekt  
70 g TORO Peppersaus  
0,3 l Vann  
0,7 l Melk  
600 g TORO Middagsris Parboiled  
250 g Gulrøtter i strimler  
250 g Strimlet bambusskudd  
250 g Strimlet vårløk  
150 g Rødløk i båter  
0,5 dl Soyasaus

#### Tilberedning:

Tilberedt peppersausen etter anvisning.  
Stek fisken i ovnen. Stek grønnsaksstrimlene og risen raskt i en varm panne, tilsett soyasaus og bland godt. Server på tallerken pyntet med lime båter og koriander blader.

### SEI LOINS MED HVITLØKSPURÈ

10 porsjoner

#### Ingredienser:

20 stk TORO Torskefilet Provencale, forstekt  
150 g Kepaløk  
40 g TORO Hvitløk i olje  
0,3 dl TORO Flytende Kalvekraft  
1 l Vann  
320 g TORO Potetmos  
1 l Vann  
7 g Salt  
50 g Smør  
6,7 dl Melk  
30 g Persille hakket  
500 g Gulrot i strimler

#### Tilberedning:

Stek løk på svak varme til den mykner.  
Kok hvitløk, kraft, og vann under lokk i 10 minutter.  
Lag potetmos og smak til med hvitløk i olje og hakket persille. Varm fisken etter anvisning og anrett den på en seng av potetmos. Ha litt løk og kraft på tallerken og dekorer med friske urter.



NYHET!

### TORSKEFILET PROVENCALE MED RATATOUILLE OG RIS

10 porsjoner

#### Ingredienser:

20 stk TORO Torskefilet Provencale, forstekt  
300 g Squasch  
300 g Aubergine  
300 g Paprika assortert  
300 g Løk  
300 g Hakkede tomater  
15 g TORO Hvitløk i olje  
80 g TORO Tomat og Urtesaus  
0,5 l Vann  
20 g TORO Soltørket Tomat med urter i olje  
600 g TORO Middagsris Parboiled

#### Tilberedning:

Kutt paprika, squash, aubergine og løk i små terninger. Stek grønnsakene raskt i litt olje, tilsett tomater, vann og tomatsausen. Gi en oppkok under omrøring og smak til med hvitløk og soltørkede tomater. Kok risen som anvist på pakken. Tilbered fisken etter anvisningen.



Torsk Provencale, forsteckt  
Eske 5 kg. ca 83 stk à 60 gr.  
EPD: 2 076 297



### Torsk

Torsken er en av våre mest populære fisker. Det hvite fiskekjøttet er fast, flaket og god på smak.

Fisken kan saltes og tørkes og er høyt skattet i Spania, Portugal og Brasil som bacalao. I Norge er torsk mange steder julemat.

**Steketid: 180°C ca. 10-12 min.**

### INGREDIENSER

Torskefilet 95 %,maismel,vegetabilsk olje, urter, salt og krydder.

| NÆRINGSVERDIER | Pr. 100 g            | Pr. porsjon (60 g)  | % GDA* (60 g) |
|----------------|----------------------|---------------------|---------------|
| Energi         | 450 kJ<br>(108 kcal) | 270 kJ<br>(65 kcal) | 14 %          |
| Protein        | 20 g                 | 12 g                | 24 %          |
| Karbohydrat    | 3,6 g                | 2,2 g               | 1,0 %         |
| - herav sukker | 0,3 g                | 0,2 g               | 0             |
| Fett           | 1,4 g                | 0,8 g               | 1,0 %         |
| - herav mettet | 0,2 g                | 0,1 g               | 1,0 %         |
| Fiber          | 0,3 g                | 0,2 g               | 1,0 %         |
| Salt           | 0,7 g                | 0,4 g               | 7,0 %         |
| Natrium        | 0,3 g                | 0,2 g               | 7,0 %         |

\* Guideline Daily Amounts. Veiledende daglig inntak av energi og næringsstoffer for en voksen person - mer info: [www.foodservice.no](http://www.foodservice.no)



Hyse sesampanert, forsteckt  
Eske 5 kg. ca 83 stk à 60 gr.  
EPD: 2 076 305



### Hyse

Også kalt kolje. Hysen ligner på torsken og er populær på grunn av det faste, lette og smaksrike fiskekjøttet.

**Steketid: 200°C ca. 10-12 min.**

### INGREDIENSER

Hysefilet 95 %,maismel, sesamfrø, soyasaus pulver (glutenfritt), vegetabilsk olje, pepper, salt, krydder, ingefær, chili og koriander.

| NÆRINGSVERDIER | Pr. 100 g            | Pr. porsjon (60 g)  | % GDA* (60 g) |
|----------------|----------------------|---------------------|---------------|
| Energi         | 459 kJ<br>(110 kcal) | 275 kJ<br>(66 kcal) | 14 %          |
| Protein        | 19,1 g               | 11,5 g              | 23 %          |
| Karbohydrat    | 3,9 g                | 2,3 g               | 1,0 %         |
| - herav sukker | 0,3 g                | 0,2 g               | 2,0 %         |
| Fett           | 1,9 g                | 1,1 g               | 2,0 %         |
| - herav mettet | 0,7 g                | 0,4 g               | 2,0 %         |
| Fiber          | 0                    | 0,2 g               | 1,0 %         |
| Salt           | 0,8 g                | 0,5 g               | 8,0 %         |
| Natrium        | 0,3 g                | 0,2 g               | 8,0 %         |

\* Guideline Daily Amounts. Veiledende daglig inntak av energi og næringsstoffer for en voksen person - mer info: [www.foodservice.no](http://www.foodservice.no)



Sei Loins, sitronpepper, forsteckt  
Eske 5 kg. ca 59 stk à 85 gr.  
EPD: 1 858 612



### Sei

Det litt mørkere fiskekjøttet er fast og med mye god smak. Sei er først og fremst en god proteinkilde, men inneholder også en god del vitamin B12 og selen; som er viktig for væskebalansen i kroppen.

**Steketid: 180°C 10-15 min.**

### INGREDIENSER

Beinfri seifilet 95 %, maismel, vegetabilsk olje, sitronpepper, salt, krydder.

| NÆRINGSVERDIER | Pr. 100 g            | Pr. porsjon (85 g)  | % GDA* (85 g) |
|----------------|----------------------|---------------------|---------------|
| Energi         | 429 kJ<br>(103 kcal) | 365 kJ<br>(88 kcal) | 4,4 %         |
| Protein        | 18,1 g               | 15,4 g              | 31 %          |
| Karbohydrat    | 3,6 g                | 3,1 g               | 1,2 %         |
| - herav sukker | 0,2 g                | 0,2 g               | 0,2 %         |
| Fett           | 1,4 g                | 1,2 g               | 1,7 %         |
| - herav mettet | 0,5 g                | 0,4 g               | 2,0 %         |
| Fiber          | 0,2 g                | 0,2 g               | 0,8 %         |
| Salt           | 0,7 g                | 0,6 g               | 10 %          |
| Natrium        | 0,3 g                | 0,2 g               | 8,3 %         |

\* Guideline Daily Amounts. Veiledende daglig inntak av energi og næringsstoffer for en voksen person - mer info: [www.foodservice.no](http://www.foodservice.no)