

BRA MAT HELT ENKELT



INSPIRERENDE OG SUNNE RETTER
MED PANERT FISK.



ET SUNT OG GODT MÅLTID!

Det er ikke vanskelig å forstå at panert fisk er populært! Perfekt å servere med tradisjonelt tilbehør, i moderne fisketaco eller populære bowls.

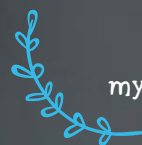
Panert fisk fra Findus gir deg mange fordeler. Den største fordelen er at du sparer deg for arbeid. Tid du kan bruke til å lage sunt og godt tilbehør. All villfanget fisk fra Findus Foodservices vil i løpet av 2019 bli miljømerket med MSC. Det betyr at den er bærekraftig fisket, kommer fra bærekraftige stammer og er fullt sporbar.

Findus gir deg og dine gjester mange alternativer for å skape god variasjon på din meny. Vi tilbyr tradisjonelle brødpaneringer, sprøbakt fisk med fyll og Fish'n Chips med vår unike panering.

I denne brosjyren finner du informasjon om våre panerte fiskeprodukter, hva de inneholder, samt oppskrifter og inspirasjon til nye, gode retter du kan sette på din meny.

Sprø panering og god, saftlig fisk. Det er en perfekt kombinasjon - og en ypperlig måte å få i seg mer fisk på.





Vi har et stort sortiment med
mye å velge imellom – ulike typer
fisk, størrelser og paneringer.



VÅR ERNÆRINGS- EKSPERT CAMILLA FORKLARER!

"Mange oppfatter panert fisk som mindre sunt enn vanlige hverdagsfavoritter som pølser, kjøttboller og kjøttkaker. Findus panerte fiskeprodukter inneholder mindre fett - og framfor alt betydelig mindre av det mettede fett. Samtidig er panert fisk rik på flerumettet fett som Omega-3 som finnes både i fisken og paneringen", sier Camilla R. Kløvstad, ernæringsekspert i Findus Norge.



CAMILLA R. KLØVSTAD

Hva inneholder paneringen?

"Paneringen består av brødkavring bakt med rapsolje som er en kilde til Omega-3. Ved at våre panerte fiskeprodukter allerede er panert i rapsolje behøver man heller ikke tilsette fett ved tilberedning. Fisken blir best om den bare varmes opp i ovnen slik den er."

Hvilken rolle spiller fett og hvorfor er det viktig?

"I dag har mange en dårlig balanse mellom de ulike fettsyrene. De fleste får i seg for mye mettet fett og for lite av det umettede fett. Dette kan være en årsak til økt risiko for hjerte- og karsykdommer."

Hvorfor skal man spise mer fisk?

"Helsedirektoratets kostholdsrad anbefaler oss å spise fisk 2 - 3 ganger i uken, for å få en bra balanse av næringsstoffer. Fisk er alltid bra og nyttig mat, uansett om den er panert eller ikke. Fisk er ikke bare en kilde til Omega-3, men også en viktig kilde til vitaminer, mineraler og protein."

Hvordan serverer man panert fisk på beste måten?

"Mange tenker fremdeles på panert fisk som usunn mat, men det trenger det ikke være! Når vi utvikler nye produkter jobber vi alltid for å ha en så sunn profil som mulig, og bruker ikke unødvendig fett. Nordmenn spiser generelt for lite fisk, spesielt hvit fisk. Hvis flere får øynene opp for hvor bra, godt og enkelt Findus panert fisk er, kan vi gjøre en forskjell. Server fisken med en fristende, god salat til. Prøv å server panert fisk i tortillalefser eller i en bowl med masse grønnsaker - en sunn og fargerik måte å servere fisk på."

"I dag har mange en dårlig balanse mellom de ulike fettsyrene."

HVA INNEHOLDER FINDUS PANERT FISK?

Panert fisk har fått et skikkelig ufortjent rykte for ikke å være sunn. Våre sprøbakte paneringer inneholder ikke tilsetningsstoffer eller konserveringsmidler. Den panerte fisken er en viktig kilde til mineraler og vitaminer som kroppen trenger.

**KILDE TIL
SELEN**



**RIK PÅ
OMEGA-3
& PROTEIN**



All vår villfanget fisk vil bli MSC-merket i løpet av året. Det betyr at den er bærekraftig fisket, kommer fra bærekraftige stammer og er sporbar.



Paneringen er bakt i vanlig vegetabilisk rapsolje som er en kilde til Omega-3.

**KILDE TIL
OMEGA-3**

I tillegg til våre sprø paneringer av spesialbakt brød finnes det også glutenfrie alternativer.



SPRØBAKT FISKERULLADE

med spinatsaus, ost og pastinakkpure

10 PORSJONER

10 stk Sprøbakte Fiskerullader med
spinatsaus*

1000 gr Økologisk Pastinakk*

1000 gr nypotet eller små poteter

600 gr Romanesco

3 stk chili

Persille

5 dl fløte

8 ss olivenolje

Salt og pepper

Bak fisken i ovn etter anvisning på pakken.

Kok pastinakken mør i fløte i ca 15 min.

Hell av fløten, men ta vare på den. Ha

pastinakk i en hurtig mikser. Kjør den glatt

og tilsett litt av fløten om den blir for tykk.

Stek nypoteter i ovn med litt olivenolje,

salt og pepper til de er gylne og møre. Del

opp romanesco i små buketter og gi dem

et raskt oppkok. Hell av vannet og stek

dem i stekepanne til de får litt farge. Dryss

over litt finstrimlet chili og bladpersille.

Lag gjerne urteolje med å ta en god kvast

med dill og 1 dl god olje, miks godt med

stavmikser og en liten klype salt. Sprinkle

over litt urteolje for smak.

* Findusprodukter i oppskriften:

Sprøbakt Fiskerullade med spinatsaus, EPD 5279 088

Økologisk Pastinakk, EPD 4958 104

SPRØBAKT FISKERULLADE

med grønnsaksaus på en seng
av hjertesalat og gnocchi

10 PORSJONER

10 stk Sprøbakte Fiskerullader m/
grønnsaksaus*
5 stk hjertesalat
10-12 stk cherry tomater
Sorte oliven uten sten
5-6 stk reddik
3 stk paprika
1000 gr gnocchi
5 dl olivenolje
5 ss saft av sitron
5 ss pesto
Salt og pepper
Godt brød

Stek rulladene etter anvisning på pakken.
Syll hjertesalaten godt i kaldt vann. Kok
gnocchi til den er ferdig og avkjøl i kaldt
vann.

Legg hjertesalaten på tallerken og pynt med
oliven, tomat, kokt gnocchi og tynne skiver
med reddik. Lag dressing med sitronsalt og
olivenolje og smak til. Hell dressing over
og ha litt pesto rundt over salaten, legg
fiskerulladene på toppen og server gjerne
med godt brød til.

* Findusprodukter i oppskriften:

Sprøbakt Fiskerullade med grønnsaksaus, EPD 5300 645





SPRØBAKT FISK

med ertehummus i hjertesalat

10 PORSJONER

0,9 kg Sprøbakt Sei * eller Sprøbakt Torsk *	Tilbered den panerte fisken etter anvisning på pakken.
Ertehummus	Bland erter med hvitløk, chili, kesam, mynte, presset lime og olivenolje. Smak til med salt og pepper.
250 g Erter Petit Pois *	
1 st hvitløk	
0,5 ss chili	Reddikene skives i tynne skiver med mandolin og legges i kaldt vann i ca 10 minutter. Hell av vannet og bland sammen med olivenolje og hakket dill.
125 g kesam	
30 g mynte	
1 stk lime	
2 ss olivenolje	
salt og pepper	Legg fisken i vaskede og tørkede salatblader og topp med ertehummus og tynne reddikskiver.
10 stk reddiker	
1 ss olivenolje	
15 g dill	
100 g hjertesalat	

* Findusprodukter i oppskriften:

Sprøbakt Torsk MSC, EPD 329 615

Sprøbakt Sei MSC, EPD 265 595

Erter Petit Pois, EPD 4706 248

FISKEBURGER

med coleslaw og sylteagurk

10 PORSJONER

0,9 kg Fishburger med Torsk MSC*	Tilbered den panerte fisken i henhold til anvisning på pakken.
300 g fennikel	
300 g gulrøtter	Skrell gulrøtter og strimle disse. Skiv fennikel på mandolin. Bland med majones, rømme og sennep. Smak til med salt og pepper.
4,5 dl majones	
1,5 dl rømme	
2,5 ss sennep	
salt og pepper	Skjær tomatene i skiver. Skjær sylteagurkene på langs i tynne skiver.
6 stk tomater	
200 g sylteagurk (hele)	Sett sammen fiskeburgeren med grillet eller stekt brød, salatblader, coleslaw , skivede tomater og fiskeburger.
100 g salatblader	
10 stk hamburgerbrød	
200 g Tempura Grønnsaker	Server burgeren med Tempura grønnsaker toppet med reven parmesan og dill.
50 g parmesan	
15 g dill	

*** Findusprodukter i oppskriften:**

Fishburger med Torsk, MSC, EPD 460 642

Tempura Grønnsaker, EPD 4958 500





FISKETACO

med avokado og sennepsrøre

10 PORSJONER

Avokado og sennepsrøre

1 ss gule sennepsfrø
1 ss svarte sennepsfrø
200 g avokado, biter *
0,5 dl olivenolje
0,5 ss hakket chili u/frø
0,5 dl crème fraîche
15 g koriander
300 g hvitkål
1 stk lime
salt og pepper
1,25 kg Fish'n Chips Gourmefilét *
10 stk tortillaer
100 g salatblader
5 stk tomater

Legg sennepsfrøene i kaldt vann i 30 minutter.

Hell av og miks med avokado, olivenolje, hakket chili, crème fraîche og koriander til en glatt krem. Skjær hvitkålen i tynne strimler, gjerne med en mandolin. Bland denne sammen med avokadokremen. Smak til med presset lime, salt og pepper.

Tilbered fisken i henhold til anvisning på pakken. Del fisken i mindre biter.

Smør avokadorøren på tortillabrødet. Legg på salat, fisk og tomat skåret i små terninger.

Tips! Lag en urteolje og drypp lett over.

*** Findusprodukter i oppskriften:**

Avocado, biter, EPD 4691 564
Fish'n Chips Gourmefilét, MSC, EPD 2287 571

FINDUS FISKEBOWL

10 PORSJONER

1 kg jasminris	Kok opp ris i henhold til anvisning, og
1 kg Sprøbakt Fisk *	tilbered fisken slik det står på pakken.
1 stk hvitløk	Rens og hakk hvitløk. Bland med soya og
1,5 dl japansk soyasauce	sesamolje, sukker og hakket chili.
0,5 dl sesamolje	Skrell og strimle gulrøttene, agurk og
1 ss råsukker	romanosalat. Legg i ulike skåler. Tin
1 ss chili	bønnemiksen. Hakk peanøtter og koriander
400 g gulrøtter	og del ferdig fisk i biter.
2 stk agurk	Legg opp ris i en skål, deretter legger du
250 g romanosalat	i ulike høyder de strimlede grønnsakene,
350 g bønnemiks *	peanøttene, koriander og fisk. Drypp over
300 g peanøtter	soyadressingen.
50 g koriander	Serveres med en limebåt.
2,5 stk lime	

*** Findusprodukter i oppskriften:**

Sprøbakt Torsk MSC, EPD 329 615 eller
Sprøbakt Sei MSC, EPD 265 595
Bønnemiks med vinagrette, EPD 4466 140





FISH'N CHIPS

med chiliristet brokkoli og ajvardipp

10 PORSJONER

1,65 kg Fish'n Chips Gourmefilét *

1,5 kg potetbåter med skall

Chiliristet brokkoli

0,5 kg Brokkolibuketter *

1 ss chili

0,5 dl olivenolje

Ajvar-dipp

2,5 dl majones

2 dl crème fraîche

0,5 dl Ajvar-saus ferdig

salt og pepper

Tilbered fisken etter anvisning på pakken.

Stek potetene i ovn, med litt urter og salt.

Bland brokkoli med hakket chili og olivenolje og bak i ovnen ved 160 grader ca 20 minutter.

Bland sammen ingrediensene til dippen.

* Findusprodukter i oppskriften:

Fish'n Chips Gourmefilét, MSC, EPD 2287 571

Brokkolibuketter, EPD 2752 632

FISKETACO

med deilig krydret tilbehør

10 PORSJONER

1 kg Kikertpanert Fisk *	Tilbered fisken etter anvisning på pakken.
200 g Avocado, biter *	Del i mindre biter.
2 stk rødløk	Bland avocado med rødløk, hakket eller
300 g Maiskorn *	skåret i tynne skiver, løk, mais og hakket
30 g koriander	koriander.
0,5 tsk cayennepepper	Bland sammen rømme og krydder.
1 tsk malt ingefær	Legg opp tortillaer med grønnsaker, fisk og
1 tsk malt koriander	topp med rømmesaus og litt lime.
2 dl rømme	
10 stk tortillaer	
1,5 stk lime	

* Findusprodukter i oppskriften:

Kikertpanert fisk, MSC, EPD 733 972

Avocado, biter, EPD 4691 564

Maiskorn, EPD 876 839





FISK

med ristet blomkål & smak av taco

10 PORSJONER

1 kg Sprøbakt Sei* eller Sprøbakt Torsk *	Tilbered fisken etter anvisning på pakken.
0,7 kg Blomkål* 0,5 dl rapsolje 30 g taco kryddermix 400 g spinat 100 g smør 2 kg kokte poteter	Del blomkålbitene og bland sammen med olje og tacokrydder. Fordel over smøret. Stek i ovn ved 160 grader ca 15-20 minutter. Vend spinaten raskt før servering. Serverer med kokt potet og evt en kald saus til.

* Findusprodukter i oppskriften:

Sprøbakt Torsk MSC, EPD 329 615
Sprøbakt Sei MSC, EPD 265 595
Blomkålbuketter, EPD 2752 723

PANERT FISK

med kokosris & sweet-chilimarinert agurk

10 PORSJONER

1 kg jasminris	Kok ris sammen med kokos. Varm
2,5 dl kokosflak	grønnsakene etter anvisning på pakken.
0,5 kg Salatgrønnsaker med Soyabønner *	Bland sammen grønnsaker og ris.
150 g ristet løk	Fordel løken over risen.
0,9 kg Panert Torsk med sitron og pepper	Tilbered fisken etter anvisning på pakken.
Sweet chili marinert agurk	Skrell og del agurken på langs og fjern kjernen. Skjær agurken i litt spennende skiver og bland sammen med sweet chili saus.
2 stk agurk	
1 dl sweet chilisau	
Soyasaus	
0,5 ltr rømme	Bland sammen rømme og japansk soyasaus.
0,5 dl japansk soyasaus	

* Findusprodukter i oppskriften:

Panert Torsk med sitron og pepper, EPD 4962 817
Salatgrønnsaker med Soyabønner, EPD 4087 961





SPRØBAKT FISK

med salat og fetaostkrem

10 PORSJONER

0,9 kg Panert Rødspette	Tilbered fisken etter anvisning på pakken.
0,8 kg Bønnemiks med vinagrette *	Tin bønnemiksen og bland sammen med spinat og granateplekjerner. Bland olivenolje og eddik og vend ned i salaten.
0,8 kg fersk spinat	Salt og pepper etter behov.
3 st granateple	
0,5 dl olivenolje	
0,25 dl hvitvinseddik	Miks eller mos fetaosten og bland sammen med crème fraîche.
salt og pepper	
200 gr fetaost	Server salaten med fisk, fetaostkrem og fersk basilikum.
3 dl crème fraîche	
30 g basilikum	

* Findusprodukter i oppskriften:

Panert Rødspette, EPD 600247
Bønnemiks med vinagrette, EPD 4466140

SPRØBAKT TORSK

med varm mais- og paprikakrem

10 PORSJONER

0,9 kg Sprøbakt Torsk	Tilbered fisken etter anvisning på pakken.
0,5 kg maispure	
2 dl Ajvar-saus	
3 dl Crème fraîche	Lag maispuré ved å ha maiskorn i en blender. Bland denne med Ajvar-saus og crème fraîche. Smaksett med Sambal Oelek, salt og pepper.
2 tsk Sambal Oelek	
salt og pepper	
0,5 kg couscous	
0,5 kg Bønnemiks med vinagrette*	Kok couscous etter instruksjoner på pakken. Bland sammen med tint bønnemiks, paprika skåret i fine terninger og hakket gressløk.
2 stk røde paprika	
1 dl gressløk	

*** Findusprodukter i oppskriften:**

Sprøbakt Torsk, EPD 329 615
Bønnemiks med vinagrette, EPD 4466 140
Mais, EPD 876 839





TAKK FOR INNSATSEN!

Vi i Findus er takknemlige for at du velger Findus sine MSC-merkede fiskeprodukter. Det gjør at vi fortsatt kan støtte Marine Stewardship Council (MSC) sitt arbeid. MSC-miljømerket med den blå fisken brukes kun på villfanget sjømat som kan spores hele veien tilbake til et MSC-sertifisert bærekraftig fiske.

100 % MSC-MERKET FISK

Panerte fiskeprodukter fra Findus inneholder alltid 100 % MSC-merket fisk.

Ved å velge MSC-merket sjømat støtter du sertifisert bærekraftig fiske. Fiskerienes gode forvaltning sikrer at fiskebestander og livsmiljøer i havet er og forblir sunne og produktive, og levebrød for fremtidige generasjoner er sikret.



FORDELER MED PANERTE FISKEPRODUKTER FRA FINDUS

VÅR PANERTE FISK INNEHOLDER **IKKE TILSETNINGSSTOFFER**. DET ER FISK, RAPSOLJE OG  BRØDSMULER. GOD MAT, HELT ENKELT.

VÅR PANERTE FISK ER **SUNN OG BRA MAT** SAMMENLIGNET MED ANDRE HVERDAGSRETTER SOM PØLSER OG KJØTTBOLLER.

HELSE DIREKTORATET ANBEFALER Å **SPISE FISK 2-3 GANGER I UKEN.** 

VED Å SETTE PANERT FISK PÅ MENYEN ER DETTE EN UTMERKET MÅTE Å FÅ **VARIASJON** PÅ MENYEN, OG HJELPE DINE GJESTER TIL Å SPISE MER FISK.

VÅR PANERTE FISK KAN ENKELT TILBEREDES I OVN OG **SPARER DEG FOR ARBEID**. TID DU KAN BRUKE TIL Å LAGE SUNT OG GODT TILBEHØR.  BRA MAT – HELT ENKELT!

LES MER PÅ FINDUSFOODSERVICES.NO

