

# Alaska ising m. laks & Torskeloins

## Alaska ising med fersk laks



EPD varenr.: 622780

Alaska ising med laks består af to Alaska isingfileter uden skind og ben, som er lagt sammen om et stykke fersk laks. Produktet er let at tilberede og har mange anvendelsesmuligheder.

**Tilberedning (frossen):** Dampes i konvektionsovn ved 200° C i ca. 15 min. Kan evt. optøs og vendes i mel blandet med salt og peber og pandesteges i olie/margarine.

**Ingredienser:** Fileter af Alaska ising uden skind og ben (77%), fileter af vildlaks uden skind og ben (23%), vand.

**Vægt:** 110 g.

**Pakning:** Ca. 45 stk. pr. karton, 5 kg pr. karton, 84 kartoner pr. palle.

**Næringsværdi pr. 100 g:**

Energi: 330 kJ/80 kcal	Energifordeling
Protein: 17 g	89%
Kulhydrat: 0 g	0%
Fedt: 1,0 g	11%

**Opbevaring/holdbarhed:**

Ca. 18 mdr. ved -18 C.

**RG varenr.:**

127751000

Salt%	Laktose%	Gluten	Nødder
0,3	0,0	0,0	0,0

## Torskeloins



EPD varenr.: 379438

Med Royal Greenlands torskeloins (*Gadus morhua*) i fryseren er det muligt at servere torsk når som helst - uafhængig af dagens tilførsler.

**Tilberedning (frossen):** Koges i letsaltet vand i 6-8 min.

**Ingredienser:** Torskeloins: Torskestykker uden skind og ben, glaseringsandel ca. 8-10%.

**Vægt:** Torskeloins: ca. 100-130 g pr. stk., 130-160 g pr. stk.

**Pakning:** Karton à 5 kg, 96 kartoner pr. palle.

**Næringsværdi pr. 100 g:**

Energi: 340 kJ/80 kcal	Energifordeling
Protein: 19 g	93%
Kulhydrat: 0 g	0%
Fedt: 0-1 g	7%

**Opbevaring/holdbarhed:**

Ca. 18 måneder ved -18° C.

**RG varenr.:**

130639000

Salt%	Laktose%	Gluten	Nødder
0,2	0,0	0,0	0,0

# Steinbit i serv. stk & Hellefiskloins

## Steinbit (Havkat)



EPD varenr.: 379453

Havkatten - havets ulv - ser frygtindgydende ud med sit grumme hoved. Der findes 3 arter ved Grønland, hvor Royal Greenland primært anvender (Anarhichas minor). Den fanges i de grønlandske fjorde, med langliner på samme måde som hellefisk. Havkatten kaldes også koteletfisk. Den er yderst velsmagende, og kan steges på panden som engelsk bøf. Havkattens kød er hvidt, fast og smagfuldt.

**Tilberedning (frossen):** Varmluft/konvektionsovn: Fisken tilberedes fra frossen tilstand i alubakke. Eventuelt pensles med olie. Bages ved 200° C i 15 – 17 min. øverst i ovnen\*  
**Dampet:** Fisken tilberedes fra frossen tilstand i alubakke med en smule væde (ca. 1/2 cm i bunden af bakken) Fisken skal ikke være tildækket. Dampes i ovn ved 200° C i ca. 25 min.  
**Stegt:** Fisken tilberedes fra optøet tilstand. Eventuelt vendes fisken i hvedemel og steges i olie på panden ca. 12-14 min. ved medium varme. Hviler 2 min inden servering.  
**Mikroovn:** Fisken tilberedes fra frossen tilstand. Lægges på tallerken og dækkes med mikroovnsfilm.  
Tilberedes i 5 min. ved 77% effekt.

\*Der kan anvendes alm. ovn i 25-30 min v. 200° C.

**Ingredienser:** Havkat  
**Vægt:** 130-160 g.  
**Pakning:** 5 kg pr. karton.

**Næringsværdi pr. 100 g:**  
Energi: 370 kJ/90 kcal    Energifordeling  
Protein: 16 g                    75%  
Kulhydrat: 0 g                    0%  
Fedt: 2,5 g                        25%

**Opbevaring/holdbarhed:**  
Ca. 12 måneder ved -18° C

**RG varenr.:**  
188979000

Salt%	Laktose%	Gluten	Nødder
0,0	0,0	0,0	0,0

## Hellefiskloins



EPD varenr.: 359943

Den grønlandske hellefisk (Reinhardtius hippoglossoides) langsomme opvækst i de iskolde og krystallklare farvande omkring Grønland giver den en særlig god konsistens og smag.

**Tilberedning (frossen):** Dampes i ovn ved 190° C i ca. 25 min. eller ovnsteges ved 190-200° C i ca. 25 min.

**Ingredienser:** Hellefiskloins uden skind og ben, glaseringsandel ca. 6%.  
**Vægt:** ca. 200-400 g pr. stk., 70-100 g pr. stk., 5 kg pr. karton, 96 kartoner pr. palle.  
**Pakning:** 1 x 10 kg og 5 kg pr. karton, 36 og 96 kartoner pr. palle.

**Næringsværdi pr. 100 g:**  
Energi: 600 kJ/140 kcal    Energifordeling  
Protein: 11 g                    31%  
Kulhydrat: 0 g                    0%  
Fedt: 11 g                        69%

**Opbevaring/holdbarhed:**  
Hellefiskloins ca. 12 måneder ved -18° C.

**RG varenr.:**  
121770000

Salt%	Laktose%	Gluten	Nødder
0,2	0,0	0,0	0,0

# Flyndre & Porsjonsfisk

## Fyldte flyndre med porre og champignon



EPD varenr.: 692848

Flyndre (*Platichthys flesus*) minder om rødspætten mht. kropsform og farvetegninger, men kan kendes på at øjesiden er ru. Den lever på blandet bund fra lavt vand ned til ca. 120 meters dybde. I denne variant er flyndren fyldt med porre-champignonstuvning.

**Tilberedning (frossen):** I konvektionsovn ved 190° C i 20-25 min. Steges på pande i lidt olie eller margarine i ca. 8 min. på hver side.

**Ingredienser:** Fisk (46%): Flyndrefilet uden mørkt skind og ben. Panering (37%): rasp (hvedemel, gær, sukker, hvedegluten, salt, vegetabilsk olie, melbehandlingsmiddel E300), hvedemel, vand, modificeret majsstivelse E1442, salt, vegetabilsk olie, gær, peber, hævemiddel E450, E500, E503. Sauce (17%): vand, porre (3%), champignon (2%), modificeret stivelse, margarine, sødmælkspulver, kyllingebouillon, salt, citronsaft, hvid peber. Forstegt i rapsolie.

**Vægt:** 125 g.

**Pakning:** 40 stk. pr. karton, 5 kg pr. karton, 96 kartoner pr. palle.

**Næringsværdi pr. 100 g:**

Energi: 800 kJ/190 kcal Energifordeling

Protein: 7,5 g 16%

Kulhydrat: 18 g 38%

Fedt: 10 g 46%

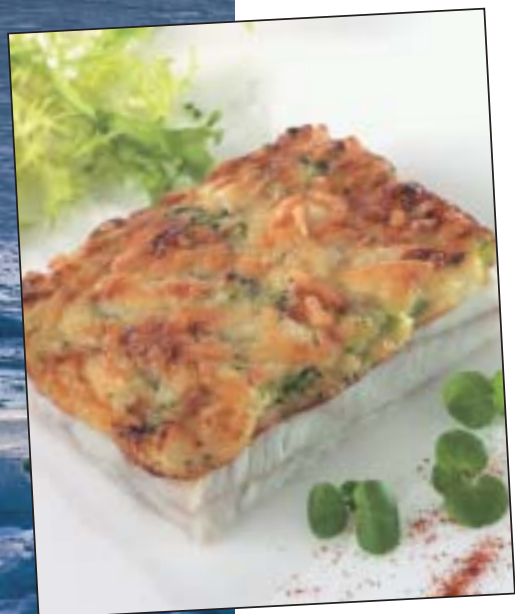
**Opbevaring/holdbarhed:**

Max. 18 måneder ved -18° C.

RG varenr.:  
161695000

Salt%	Laktose%	Gluten	Nødder
1,0	0,2	x	0,0

## Porsjonsfisk med broccoli og ost



EPD varenr.: 324723

Porsjonsstykker af Alaska Pollackfilet uden skind og ben med topping af broccoli og ost.

**Tilberedning (frossen):** I varmluftsovn ved 220° C i ca. 25 min. I konvektionsovn ved 200° C i ca. 20 min.

**Ingredienser:** Alaska Pollack (55%), mælk, broccoli (8%), blomkål, vegetabilsk olie, edamer ost (3%), yoghurt, modificeret stivelse, rasp, æggepulver, smagsforstærker: natriumglutamat, mælkepulver, salt, krydderier, sukker, aroma, surhedsregulerende middel: citronsyre.

**Vægt:** 200 g.

**Pakning:** Ca. 30 stk. pr. karton, 6 kg pr. karton, 144 kartoner pr. palle.

**Næringsværdi pr. 100 g:**

Energi: 514 kJ/ 123 kcal Energifordeling

Protein: 12 g 39%

Kulhydrat: 3,0 g 10%

Fedt: 7,0 g 51%

**Opbevaring/holdbarhed:**

Ca. 14 måneder ved -18° C.

RG varenr.:  
162044016

Salt%	Laktose%	Gluten	Nødder
0,8	1,2	0,0	0,0