



# SPRØBAKT FISKERULLADE MED SPINATSAUS

**JEHYN**

Smak vår nydelige, sprøbakte fiskerullade med spinatsaus. Fiskerulladen er fylt med Alaska Pollock filet og en god saus basert på spinat, urter og kremost.

Fiskerulladen passer like godt som en ingrediens på en lunsjbuffet/tallerken som i en middagsmeny. Server den med pasta, ris eller pommes frites og gode grønnsaker.

**EPD 527 9088**  
**Nettovekt 5 kg**

## INGREDIENSER

Alaska Pollock (FISK) (Theragra chalcogramma) 51%, mel (HVETE, ris, mais), spinat (7,2%), rapsolje, fløte (MELK), vann, stivelse (mais, HVETE, potet), ost (MELK), kremost (MELK), creme fraiche (MELK), salt, HVETEGluten, gjær, dekstrose, sukker, myseproteinpulver (MELK), krydder (bl.a. gurkemeie og pepper).  
Produktet inneholder 18% saus.

\* Fisket i Stillehavet. Selv om vi har vært nøye med å fjerne fiskebein, kan det forekomme noen bein. Dette produktet kommer fra et fiskeri som er sertifisert etter MSCs standard for et godt forvaltet og bærekraftig fiskeri.

## TILBEREDNING

Tilberedes fra dypfryst tilstand. Fisken er ferdig når den har en kjerne-temperatur på 72° C. Risikoen for at fyllet flyter ut øker ved for lang tilberedning. Hviles 3-5 min. før servering.

## NÆRINGSINNHOLD (per 100g)

Energi	796 kJ/ 190kcal
Fett	7,1 g
hvorav mettet fett	0,7 g
Karbohydrat	19,3 g
hvorav sukkerarter	0,99 g
Fiber	1,1 g
Protein	11,7 g
Salt	0,79 g

SERTIFISERT  
BÆREKRAFTIG  
SJØMAT  
**MSC**  
[www.msc.org/no](http://www.msc.org/no)





# VAER MED OG BEVAR LIVET I HAVET!

## **MSC-miljømerket tilbyr en løsning**

Miljømerket med den blå fisken brukes kun på villfanget sjømat som kan spores hele veien tilbake til et MSC-sertifisert bærekraftig fiskeri.

Ved å velge sjømat med det blå MSC-miljømerket støtter du sertifisert bærekraftig fiske. Fiskerienes gode forvaltning sikrer at fiskebestander og livsmiljøer er og forblir sunne og produktive, og at levebrødet for små fiskerisamfunn er sikret.

## **Du kan nyte sjømat med god samvittighet**

Velg MSC-miljømerket sjømat og du bidrar til at det ikke blir drevet overfiske. Ved å ta bevisste valg når du benytter fisk i dine menyer bidrar du til et felles arbeid mot et sunnere hav.

Findus har jobbet for å sikre bærekraftige fiskebestander i mer enn 20 år, og var blant de første i Norge til å lansere MSC-merket fisk. I løpet av 2019 vil all villfanget fisk fra Findus bære MSC-miljømerket.

## **Våre hav trenger beskyttelse**

Havene inneholder et utrolig arts mangfold og understøtter levebrødet for 10 % av verdens befolkning.

## **Havets økosystemer er under et enormt press**

Uansvarlig fiske truer fiskebestander, havmiljøer, kystfiskesamfunn og nasjonale økonomier.

**Findus vil bidra til å øke bevisstheten om situasjonen i våre farvann, og skape økt forståelse for viktigheten av et bærekraftig fiske.**

SE ETTER FISKEN MED DET BLÅ MILJØMERKET,  
SÅ BIDRAR DU TIL AT IKKE BARE VI, MEN OGSÅ  
KOMMENDE GENERASJONER SKAL  
FÅ TILGANG PÅ NØK FISK.



**Les mer om nyhetene på [www.findusfoodservices.no](http://www.findusfoodservices.no)**  
Sammensetningen av ingredienser i produktet kan bli endret, les derfor alltid ingredienslisten på pakningens etikett.

Ved spørsmål kontakt

Findus Norge AS, Matforum Divisjon Foodservices,  
Postboks 423, 1373 Asker.

Tlf: 66 85 40 00 - E-mail: [findus.foodservices@no.findus.com](mailto:findus.foodservices@no.findus.com)