

# Fisk i verdensklasse

## Ingredienser:

60% Sei (Pollachius Virens), vann, hvetemel, rapsolje, gjær, salt

**Allergener:** Fiskeprotein, hvete

## Næringsinnhold pr. 100 g:

Fett	4,7 g
derav mettet	0,3 g
Karbohydrater	19,5 g
derav sukker	1,0 g
Fiber	1,0 g
Protein	12,9 g
Salt	0,90 g

**Energi:** 733 kj / 174 kcal



## Størrelser og pakninger:

- 2 x 2,5 kg
- 56 ktn per pall
- Vekt per pall: 280 kg
- Europall, høyde 120 cm
- Holdbarhet: 24 mnd fra prod.dat.
- Lagring: -18°C. Må ikke gjenfrys
- Fangstområde: FAO 27



Se våre skaldyrprodukter



**Tore Hamre**  
tlf: +47 415 59 457  
Epost: [tore@hoki.no](mailto:tore@hoki.no)



**Geir Olsen**  
tlf: +47 994 17 851  
Epost: [geir@hoki.no](mailto:geir@hoki.no)



**Thomas Hegge**  
tlf: +47 982 95 017  
Epost: [thomas.hegge@hoki.no](mailto:thomas.hegge@hoki.no)



• 140-160 G VAREN. 44 | EPD.NR 6333918

# Sprøbakt Seifilét

## (Pollachius Virens)

Norice Sprøbakt Seifilét har en nydelig sprø skorpe og saftig, hvitt fiskekjøtt - en perfekt kombinasjon av tekstur og smak. Naturlig lavt fettinnhold og rik på omega-3 fettsyrer gjør seien til en vinner.

**I friture:** Forvarm oljen til 180 °C. Friter den frosne fisken i 5 - 6 minutter. eller til den er gylden brun.

**I panne:** Forvarme 5 min av vegetabilsk olje til et middels varme. Friteres i en gryte i 4 minutter på hver side til de er gyllenbrune.

**I ovn:** Forvarm ovnen samt skål eller fat til 230°C. Stekes i 9 minutter på hver side til de er gyllenbrune.