

Findus

foodservices.

Kampanje 01-2025:

**Sprøbt fiskerullade m/tomat & mozarella
Fiskerullade Julienne
Quinoapilaff**



Sprøbakt fiskerullade m/ tomat & mozzarella, gratinert brokkoli & pasta



Ingredienser:

- 10 stk Sprøbakt fiskerullade
- 800 gr Brokkolibuketter
- 200 gr Ost, revet
- 800 gr Pasta
- 200 gr Pesto

Slik gjør du:

Stek fisken etter anvisning. Legg brokkoli i en lav bakke og dryss over litt salt og pepper. Ha på osten og gratiner på 180°C i ca 15 min.

Kok pasta og vend inn pesto og server retten.

Fiskerullade med tomat & mozzarella

EPD 5930 045

Brokkolibuketter

EPD 2752632

10
porsjoner

Sprøbakt fiskerullade m/ tomat & mozzarella og bulgurpilaff



Ingredienser:

10 stk Sprøbakt fiskerullade
1,5 kg Bulgurpilaff

Slik gjør du:

Stek fiskerulladene etter anvisning.
Varm Bulgurpilaff på svak varme til den
blir gjennomvarm.

Fiskerullade med tomat & mozzarella

EPD 5930 045

Bulgurpilaff

EPD 5930078

10
porsjoner

Sprøbakt fiskerullade med tomat & mozzarella servert med aspargesbønner & potet



Ingredienser:

- 10 stk Sprøbakt fiskerullade
- 900 g Aspargesbønner
- 900 g Småpoteter

Slik gjør du:

Stek fisk etter anvisning. Del småpoteter i to og stek dem i panne med olivenolje, eller bak dem i ovn til de blir gylne. Ha olje i en panne og stek på middels varme til de blir møre og ha på salt & pepper.

Fiskerullade med tomat & mozzarella
EPD 5930 045

Aspargesbønner
EPD 5824 438

10
porsjoner

Sprøbakt fiskerullade med tomat & mozzarella «A la Meditterane»

Ingredienser:

- 10 stk Sprøbakt fiskerullade
- 1 stk Aubergine
- 1 stk Squash
- 2 stk Rødløk
- 2 stk Røde paprika
- 30 stk Cherry tomater
- 1 bunt Basilikum
- 1 dl Olivenolje
- 500 g Tomat hakket
- 100 g Ternet løk
- 1 ss Tørket basilikum
- Salt & pepper

Slik gjør du:

Stek fisk etter anvisning. Kutt grønnsakene i skiver og legg dem taksteins vis. Lag basilikumolje av basilikum og oliven olje i en hurtigmikser. Ha litt av dette over grønnsakene med litt salt og pepper. Bak dem i ovn i ca 10 min på 225 °C sammen med cherry tomat i passe serveringsbunter. Lag tomatsaus med tomat, hakket løk og basilikum. Server alt med litt basilikumolje over.

Fiskerullade med tomat &
mozzarella

EPD 5930 045

Rød strimlet paprika EPD 877 209

Ternet løk EPD 1107 887

10
porsjoner

CERTIFIED
SUSTAINABLE
SEAFOOD
MSC
www.msc.org



Fiskerullade Julienne med pesto-poteter



Ingredienser:

- 10 stk Fiskerullade Julienne
- 100 gr Smør
- 1 dl Melk eller fløte
- 800 gr Kloster grønnsaker
- 1 kg Perlepoteter
- 100 gr Pesto
- ½ dl Olje

Fiskerullade Julienne 145gr – 5kg
EPD 978 296

Slik gjør du:

Damp fisken under lokk eller plastfolie på 90 g C i til den når 70g C i kjernetemp. Damp fisken med smøret og litt fløte.

Kok potetene og vend inn med olje og pesto og varm dem opp litt til pestoen får litt temperatur. Serveres med dampede klostergrønnsaker.

10
porsjoner

Fiskerullade Julienne med spinat



Ingredienser:

10 stk Fiskerullade Julienne
300 gr Smør
400 gr Spinat
600 gr Gulrotskiver rettkutt
(EPD: 5028774)
100 gr Ternet løk
1 dl Fløte
1,5 l Ferdig kokt ris

Fiskerullade Julienne
145gr – 5kg EPD 978 296

Slik gjør du:

Damp fisken under lokk eller plastfolie på 90 g C i til den når 70g C i kjernetemp. Damp fisken med smøret og litt fløte. Ha litt smør i en kjele og fres løken lett til den blir blank, tilsett fløte og kok opp. Vend inn spinat og kok dette lett opp. Damp gulrot og vend dette inn i spinaten, smak til med salt og pepper. Server retten med ris og litt spirer.

10
porsjoner

Spicy Quinoa

Ingredienser:
2 kg Quinoa pilaff
½ dl Rapsolje
1 ss Sesamolje
2 ss Biriany krydder

Slik gjør du:

Vend inn olje og krydder i Quinoa miks og stek dette i ovn etter anvisning, server gjerne med Nan brød og raita.

Quinoapilaff md linser og brokkoli
EPD 5463 773

**10
porsjoner**

Quinoa Bowl



Ingredienser:

- 1 kg Quinoapilaff
- 500gr Falafel Kikertboller
- 1 stk agurk skåre på langs
- 5 stk tomat, grovkuttet
- 500 gr mango halve/ eller i biter
- 1 stk rød chili
- 1 ss koriander, grovhakket
- 1 ts olje
- 1 ss sitronsaft
- ½ stk rødløk, hakket
- Koriander til pynt

Slik gjør du:

Stek Quinoapilaff slik at den blir litt «tørr».
Varm falafelboller etter anvisning. Lag mangosalsa med ingredienser over og anrett pent i en bowl.

Quinoapilaff m/ linser og brokkoli EPD 5463 773

Falafel kikertboller EPD 933 119 – alternativt:

Vegetarboller EPD 4855 110

Mango halve u/stein EPD 1177 229

Mangoterninger EPD 4261137

10
porsjoner



Ønsker du mer inspirasjon?
Sjekk ut vårt nyeste konsept:

BUFFET Solutions *by Findus*

