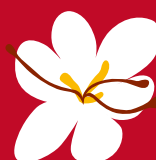


Fiske opskrifter



KRYTA
KRYDDERIER



Torsk på kartoffelbund



Receptnummer

08011403

Opskrift

Kg.	Råvare
1,200	Torsk filet
2,400	Små forkogte kartofler
0,240	Würzöl Naturel Hvidløg/peber

Total = 3,840kg

4 Bakker

Arbejdsgang

Kartoflerne marineres i Würzöl Naturel Hvidløg/peber og fordeles i salgs emballagen.

Oven på kommes to stykker torskfilet af ca. 0,150kg og pyntes med citron

Tilberedning

Bakken tilsættes 1,5dl. fløde/mælk eller vand, og sættes derefter i en forvarmet ovn ved 180°C i ca. 15-20min.

Varenr.

238243

Torskefilet med kartoffelmos



Receptnummer

08011404

Opskrift

Kg.	Råvare	Varenr.
1,200	Toske filet stykker (8stk)	
2,400	Kartoffelmos	
0,120	Würzol Naturel Pesto	238095

Total = 3,720kg

4 Bakker

Arbejdsgang

Torsken marineres i [Würzol Naturel Pesto](#).
2stk. Torsk filet lægges i salgs emballagen.
Torsken sprøjtes op med kartoffelmos på kanten af fisken, og pyntes med rød og grøn peberfrugt.

Tilberedning

Bakken sættes i en forvarmet ovn ved 180°C i ca. 15-20min. Eller til kartoffelmosen er gylden i kanten.

Se vores udvalg af kartoffelmos [HER](#)

Fiske wok



Receptnummer

08011407

Opskrift

Kg.	Råvare	Varenr.
1,000	Fisk i strimler	
2,400	Grøntsagswok i strimler	
0,300	Würzöl Naturel Hvidløg/peber	238243

Arbejdsgang

Fiske strimler og grøntsager blandes, og derefter marineres blandingen i [Würzöl Naturel Hvidløg/peber](#) og kommes i salgs emballagen.

Tilberedning

Fiske wok blandingen lynsteges på varm pande eller wok i 2-3min.

Total = 3,700kg

4 bakker

Laks på bund af grøntsager



Receptnummer

08011401

Opskrift

Kg.	Råvare
1,200	Lakse filet
2,400	Grøntsager i strimler
0,120	Würzöl Naturel Provence

Varenr.

238252

Arbejdsgang

Grøntsagerne fordeles i salgs emballagen, oven på kommes to stykker laks af ca. 0,150kg. som marineres is **Würzöl Naturel Provence** og pyntes med dild og citron.

Tilberedning

Bakken tilsættes 1,5dl. fløde/mælk eller vand, og sættes derefter i en forvarmet ovn ved 180°C i ca. 15-20min.

Total = 3,740kg

4 Bakker

Fiskeruller på bund af pasta og grøntsager



Receptnummer

08011405

Opskrift

Kg.	Råvare	Varenr.
1,200	Rødspætte filet (16stk)	
1,200	Kogt pasta penne	
0,400	Fint snittet grøntsager	
0,120	Würzöl Naturel Provence	238252

Total = 2,920kg

4 Bakker

Arbejdsgang

Den kogte pasta og grøntsager marineres i [Würzöl Naturel Provence](#) og fordeles i salgs emballagen.

Rødspætte fileterne rulles og kommes oven på pasta- grøntsags bunden, og pyntes med dild og citron.

Tilberedning

Bakken sættes i en forvarmet ovn ved 180°C i ca. 15-20min.

Der kan tilsættes bouillon, fløde eller hvidvin efter ønske.

Tip

Der kan bruges andre fisketyper f.eks. laks eller mørksej.

Torsk på bund af grøntsager



Receptnummer

08011402

Opskrift

Kg.	Råvare
1,200	Torsk filet
2,400	Grøntsager i strimler
0,240	Würzöl Naturel Provence

Varenr.

238252

Arbejdsgang

Grøntsagerne marineres i Würzöl Naturel Provence og fordeles i salgs emballagen. Oven på kommes to stykker torskfilet af ca. 0,150kg. og pyntes med dild og citron.

Tilberedning

Bakken tilsættes 1,5dl. fløde/mælk eller vand, og sættes derefter i en forvarmet ovn ved 180°C i ca. 15-20min.

Total = **3,840kg**