



Panerad fisk

INSPIRERANDE OCH HÄLSOSAMMA
RÄTTER MED PANERAD FISK FÖR ALLA

FÖRDELAR MED FINDUS PANERADE FISK

VÅR PANERADE FISK INNEHÅLLER **INGA KONSTIGHETER**. DET ÄR FISK, RAPSOLJA OCH  BRÖDSMULOR. BRA MAT, HELT ENKELT.

VÅR PANERADE FISK ÄR **NYTTIG OCH BRA MAT** JÄMFÖRT MED ANDRA LIKNANDE VARDAGSRÄTTER SOM KÖTTBULLAR OCH KORV.

LIVSMEDELSVERKET REKOMMENDERAR **FISK 2-3 GGR I VECKAN**. PANERAD FISK ÄR ETT UTMÄRKT ALTERNATIV SOM HJÄLPER DIG ATT SÄTTA **VARIATION** PÅ DIN FISKMENY. 

VÅR PANERADE FISK ÄR **KLIMATSMART** OCH LÄMNAR ETT LÅGT CO₂-AVTRYCK. DESSUTOM ÄR ALL VÅR FISK **100 % MSC-MÄRKT** VILKET  FRÄMJAR ETT HÅLLBART FISKE.

VÅR PANERADE FISK SKA BARA TILLAGAS I UGN OCH **SPARAR TID I KÖKET** SOM KAN LÄGGAS PÅ GODA TILLBEHÖR ISTÄLLET.

LÄS MER PÅ [FINDUSFOODSERVICES.SE](https://findusfoods.se)

FISK ÄR EN KÄLLA TILL OMEGA-3

Panerad fisk har fått ett oförtjänt dåligt rykte om att vara onyttig. Vår sprödbakade panering innehåller inga konstigheter och den panerade fisken har dessutom flera nyttiga näringsämnen.

KÄLLA TILL
SELEN

CALCIUM
& ZINC



RIK PÅ
OMEGA-3
& PROTEIN



All vår vildfångade fisk är MSC-märkt, vilket innebär att den är hållbart fiskad och kan spåras ända ner till enskilda bestånd.

VITAMINER
A, B, D
& JOD

FINDUS INVESTERAR, INNOVERAR & ERBJUDER HÖGSTA KVALITÉT

FINDUS media investeringar driver intresse och tillväxt för Frys Fisk totalt, kategorin mervärdesfisk och värdet på vårt varumärke.

Alltid 100% hållbarhetscertifierad fisk (MSC och ASC)

PANERAD FISK & FISKPINNAR

- VÅRA INNOVATIONER UTVECKLAR KATEGORIN
- VARIERAT SORTIMENT
- UNIK PANERING

VI HAR PANERAD FISK FÖR ALLA

"BATTERED" PANERAT FASTFOODVALET

Battered är som en pannkakssmet som ger en tätare, krispigare panering.

FISH'NCHIPS ROLL, MSC,
60 G, 7 KG En äkta fish and chips
panering- så kallad "battered".
96014938



FRÖ- & GRYNPANERAT HÄLSOSAMMA VALET



SPRÖDBAKAD FISK MED RÅG &
HAVRE, MSC, 125 G 7 KG
Unik panering på råg och havre
96015510

FYLLD FISK SPRÖDPANERAT SMAKRIKA & KRÄMIGA VALET

FYLLD SPRÖDBAKAD FISK MED
TOMAT & MOZARELLA, MSC,
112 G, 5 KG
Med krämig fyllning
96017717



"PANERAD FISK ÄR BRA MAT OCH
INNEHÅLLER **INGA KONSTIGHETER.**
DET ÄR FISK, RAPSOLJA OCH
BRÖDSMULOR, HELT ENKELT."



TRADITIONELLT PANERAT GLUTENFRIA VALET TRADITIONELLA VALET

Mer traditionelpanering
även kallat "Breaded"
är som bröds-mulepanering

FISKPINNAR, GLUTENFRIA,
MSC, 30G, 5 KG
En glutenfri fiskpinne gjord
på kikärtsmjöl, potatismajs-
stärkelse. 96012505



FISKFIGURER, PANERADE,
MSC 30G 4,5 KG
En svinnsmart produkt som
är rolig och lekfull!
96012505

PANERING TILLVERKADE AV MÄSTERBAGARE I SPECIELLA BAGERIER

Sedan vi först introducerade den panerade fiskpinnen 1955 har vi blivit experter på att göra ströbröd och andra paneringar som gör att våra fiskprodukter smakar så gott som möjligt och är ett utsökt sätt för alla att njuta av fisk. Våra skräddarsydda recept för panering är utvecklade i nära samarbete med våra leverantörer och är unika för oss. Vi använder huvudsakligen två typer av ströbröd: Traditionell och japansk (Panko).



Panaden är bakad i vanlig vegetabilisk rapsolja som är en källa till Omega-3.

PANERING MED
ENKLA INGREDIENSER
SOM DU KAN HITTA
HEMMA

KÄLLA TILL
OMEGA-3

GLUTENFRIA ALTERNATIV
BAKAS I SPECIALBAGERI
SOM ENDAST HANTERAR
GLUTENFRITT BRÖD



Förutom fräsigt panering av specialbakat bröd finns det även glutenfria alternativ.



All vår vildfångade fisk är MSC-märkt, vilket innebär att den är hållbart fiskad och kan spåras ända ner till enskilda bestånd.

Vi har ett brett sortiment med mycket att välja mellan — olika sorters fisk, storlekar och typer av panad.

Krispig panad och mjuk saftig fisk, det är en "perfect match" och ett riktigt gott sätt att äta mer fisk.



MSC-C-50470



ASC-C-01007

EN RIKTIGT BRA MÅLTID

En panering som frasar perfekt i munnen tillsammans med frisk saftig fisk. Det är inte konstigt att panerad fisk är populärt. Perfekt att servera traditionellt med sås och tillbehör, i moderna fisktacos eller populära bowls.

Din stora fördel med panerad fisk från Findus är att lunchens huvudkomponent kräver lite resurser i köket så att allt krut kan läggas på att skapa smaksensationer i alla tillbehör. Du kan alltid lita på att all Findus vildfångade fisk är MSC-märkt.

Helt enkelt så är panerad fisk från Findus ett riktigt bra lunchalternativ för att skapa variation och sätta mer smakrik fisk på menyn.

MSC-Märkt

Vi på Findus arbetar för friskare hav på flera vis, bland annat genom ett tätt samarbete med Marine Stewardship Council (MSC). Vi på Findus var först i Sverige med att lansera MSC-märkt fisk på den svenska marknaden. Sedan 2015 är hela vårt vildfångade fisksortiment, både riktat till konsument och till restauranger och storkök, MSC-märkt.

Men vad innebär det att fisken är MSC-märkt? Märkningen visar att den vildfångade fisken kommer från livskraftiga bestånd och har fångats med minimal inverkan på havsmiljön. För att minska överfiske och exploatering kan ursprunget på MSC-märkt fisk dessutom spåras hela vägen till det enskilda beståndet. Inte helt dumt, eller hur?

Du kan också vara med och bidra genom att hålla ett öga efter och välja den blå fisken när du handlar fisk och skaldjur!

ASC-Märkt

Förutom vildfångad fisk erbjuder vi även odlad fisk och skaldjur från fiskodlingar som är certifierade enligt den internationella hållbarhetsmärkningen ASC, Aquaculture Stewardship Council (ASC). ASC är en internationell hållbarhetsmärkning för odlade fisk- och skaldjursprodukter och stöds av WWF som bästa tänkbara miljöval. ASC granskar miljö- och sociala aspekter i fisk- och skaldjursodlingar så att de ska vara ansvarsfulla.

FINDUS FISK BOWL



Ingredienser

1 kg jasminris
1 kg Frasbakad fisk *
1 st vitlök
1,5 dl japansk soja
0,5 dl sesamolja
1 msk råsocker
1 msk chili

400 g morötter
2 st gurkor
250 g romansallad
350 g sojaböner *
300 g jordnötter
50 g koriander
2,5 st lime

Tillagning

Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Tillaga fisken enligt anvisning på förpackningen. Skala och hacka vitlök. Blanda med soja och sesamolja, socker och hackad chili.

Skala och strimla morötter. Strimla även gurka och romansallad. Lägg i olika skålar. Tina sojabönorna. Hacka jordnötter och koriander och dela den panerade fisken i bitar. Börja med att lägga ris i en skål och lägg olika högar på riset av de strimlade grönsakerna, jordnötterna, koriander och fisk. Ringla över sojadressingen. Servera med en klyfta lime.



* Produkter från Findus i receptet

Frasbakad fisk, glutenfri, MSC, Findus 96010362

Sojaböner, Findus 96008656

WRAP MED SPRÖDBAKAD FISK & COLESLAW

10

PORTIONER



Ingredienser

Sprödbakad fisk
med råg och havre * 1350 g
Färsk spenat 300 g
Ärter * 400 g
Broccolibuketter * 300 g
Polkabetor 300 g
Rödlök 300 g
Rapsolja 5 msk
Citronsaft 0,5 dl
Vitvinsvinäger 0,5 dl
Salt
Svartpeppar

Coleslaw

Vitkål 600 g
Purjolök 200 g
Majonnäs 1,5 dl
Crème fraiche 1,5 dl
Dill 3 msk
Tabasco 2 tsk
Salt
Svartpeppar

Tillagning

Tillaga Sprödbakad fisk enligt anvisning på förpackningen.

Coleslaw: Strimla vitkål och purjolök. Blanda ihop majonnäs, crème fraiche, dill, tabasco samt salt och peppar. Rör ihop vitkål och purjolök med såsen.

Sallad med vinägrett: Koka ärterna och broccolibuketterna. Hyvla polkabetor och rödlök tunt. Blanda babyspenat med ärter, broccoli, polkabetor och rödlök. Rör ihop rapsolja med citronsaft och balsamico. Smaka av med salt och peppar. Häll vinägretten i salladen och blanda runt.

Lägg lite sallad på tunnbrödet tillsammans med coleslaw och toppa med den sprödbakade fisken.

Tips!

Inga tunnbröd? Det går lika bra med tortillas!
Wrap med Sprödbakad fisk med råg och havre. Gjord på MSC-märkt Alaska pollcok och tillåter enkel tillagning i ugn. Perfekt att servera till både barn och vuxna.



Panerade fisknyheter

Kolla in våra panerade fisknyheter! Här finner du inspiration på smarriga och enkla fiskrecept, perfekta både till skolmatsalen och restaurangmeny.

Ladda hem den på findusfoodservice.se

* Produkter från Findus i receptet

Sprödbakad fisk med råg och havre FINDUS 96015510

Ärter FINDUS 96013231

Broccolibuketter FINDUS 96008187

FISKFIGURER MED MOS, ÄRTER & CITRONSÅS

10
PORTIONER

Ingredienser

Fiskfigurer panerade * 1,5 kg
Potatis 2,5 kg
Smör 40 g
Mjöl 0,5 l
Ärter * 250 g
Brocolibuketter * 200 g
Salt & Svartpeppar

Citronsås

Grekisk yoghurt 0,5 l
Citronsaft 30 g
Dill 7 g
Salt & Svartpeppar

Tillagning

Tillaga Fiskfigurer enligt anvisning på förpackningen. Lägg ärter och brocolibuketter på bleck och värme i kombiugn i 1 minut.

Potatismos: Skala och koka potatisen. Mosa tillsammans med smör, mjöl, salt och peppar. Smaka av.

Citronsås: Rör ihop grekisk yoghurt med citronsaft och dill. Smaka av med salt och peppar.

Tips!
Använd mjölig potatis till moset.
Panerade fiskfigurer i form av ankare, fisk och sjöstjärna. Görda på gjorda MSC märkt fisk.
Gör fisktisdag roligare och godare med dessa fantastiska fiskfigurer.

* Produkter från Findus i receptet

Fiskfigurer panerade FINDUS 96012193
Ärter FINDUS 96013231
Brocolibuketter FINDUS 96008187

FISH & CHIPS MED ÄRTPURÉ

10
PORTIONER



Ingredienser

Fish n' Chips
Gourmetfilé * 1,25 kg
pommes frites 1,20 kg

Ärtpuré

Ärter * 600 g
smör 50 g
grädde 1 dl
salt och peppar
några droppar citron

Tillagning

Koka ärterna i lättsaltat vatten. Häll av vattnet och tillsätt grädde, smör, salt och peppar. Tillsätt några droppar citron. Mixa ihop till en puré, den får gärna ha lite "bite" i sig.

Tillaga Fish & Chips samt pommes frites enligt anvisning på förpackningarna. Servera på klassiskt vis med ärtpurén och pommes frites.

Tips!

Servera gärna cit-
ronklyftor till.

Klassiskt recept med Findus
krispiga Fishn Chips gourmetfilé
och krämig ärtpuré gjord på
svenska ärter. Passar utmärkt
att servera såväl på lunch-
menyn som på kvälls-
menyn.

* Produkter från Findus i receptet

Fish n' Chips Gourmetfilé, 125 g, MSC - FINDUS 96011857
Ärter FINDUS 96013231

FYLLD FISK MED SPENAT & CHORONSÅS

0,7 CO₂e +++

10
PORTIONER

Ingredienser

Fylld sprödbakad fisk * 1,12 kg
Brocolibuketter * 800 g
Bearnaisesås * 600 g
tomater, passerade 200 g
ruccola 100 g

ost, riven 100 g
potatis 1,20 kg
mjölk 100 g
smör 100 g
salt
peppar

Tillagning

Tillaga fisken enligt anvisning på förpackningen. Koka potatis och mosa därefter potatisen. Tillsätt smör, mjölk samt salt och peppar. Lägg broccolin i ett bleck och toppa med riven ost. Gratinera i ugnen på 220 grader i cirka 10 minuter.

Värm bearnaisesåsen och tillsätt passerade tomater.



Tips!

Servera med
lite ruccola.

Findus fylld sprödbakad
fisk med spenat är ett gott
val för både dig och
miljön! All Findus fisk är
MSC-certifierad.

* Produkter från Findus i receptet

Fylld sprödbakad fisk med spenat FINDUS 96013256

Bearnaisesås FINDUS 96008226

Brocolibuketter FINDUS 96008187

VÅRT PANERADE SORTIMENT

STORLEKAR
FÖR ALLA BEHOV
30-160G

TRADITIONELLT PANERAT

GLUTENFRIA VALET

TRADITIONELLA VALET



FISKFIGURER, PANERADE,
MSC 30 G, 4,5 KG
96012193



FISKPINNAR, GLUTENFRIA,
MSC 30 G, 5 KG
96012505



CITRONETTER, MSC
50 G, 5 KG
96010365



SPRÖDBAKAD SEJ, MSC
92 G, 3,68 KG
96010512



SEJFILETTER, MSC
50 G, 6 KG
96010378



TORSKPANETT, MSC
50 G, 6,4 KG
96010388



SKEPPARTORSK®, MSC
80 G, 4,4 KG
96010325



SKEPPARTORSK® JUMBO,
MSC 135 G, 5,4 KG
96010381



MATROSFISK M EKOLOGISK
PANERING ALASKA POLLOCK,
MSC, 50 G, 5 KG 96013169



MATROSFISK M EKOLOGISK
PANERING TORSK, MSC, 50
G, 5 KG 96012793



MINIFRASBAKAD TORSK,
GLUTENFRI, MSC, 45 G,
3,015 KG 96010389



LAXFÄRSMEDALJONG,
MSC, 50 G, 5 KG
96012287



FISKBURGARE, TORSK,
MSC, PANERAD 75 G, 5,4 KG
96012795

FYLLD FISK SPRÖDPANERAT

SMAKRIKA & KRÄMIGA VALET



FYLLD RÖDSPÄTTA, BROCCOLI &
OST, MSC, 150 G, 5 KG 96011253



FYLLD SPRÖDBAKAD FISK MED
SPENAT, MSC, 160 G, 5 KG 96013256



FYLLD SPRÖDBAKAD FISK MED
TOMAT & MOZZARELLA, MSC, 112
G, 5 KG 96017717

FRÖ- & GRYNPANERAT

HÄLSOSAMMA VALET



SPRÖDBAKAD FISK MED RÅG & HAVRE,
MSC, 125 G, 7 KG 96015510



LÄTTPANERAD FISKFILÉ, MSC
100-130 G, 5 KG 96011258

"BATTERED" PANERAT

FASTFOODVALET



FISH'N CHIPS ROLL, MSC
60 G, 7 KG 96014938



FISH'N CHIPS, GOURMETFILÉ,
MSC 125 G, 3 KG 96011857



FISH'N CHIPS, GOURMETFILÉ,
MSC 165 G, 4 KG 96011143

GRÖNSAKER

MISSA INTE ATT BESTÄLLA TILLBEHÖR TILL DIN FISKRÄTT



ÄRTER SMÅ - PETITS POIS
5 KG KRT. 2 X 2,5 KG
96013230



ÄRTER
5 KG KRT. 2 X 2,5 KG
96013231



ÄRTER, EKOLOGISKA
5 KG KRT. 2 X 2,5 KG
96013165



BROCCOLIBUKETTER
2,8 KG KRT. 2 X 1,4 KG
96008187



MOROTSSYMFONY
4,2 KG KRT. 2 X 2,1 KG
96013214



MOROTSMIX ROBUST
4 KG KRT. 2 X 2 KG
96013188



RÖDBETA ROBUST
4,8 KG KRT. 2 X 2,4 KG
96011229



RÖDBETA ROBUST,
EKOLOGISK 4,8 KG KRT. 2 X
2,4 KG 96013798



COBETTES, SUPER SWEET,
MAJSKOLVAR I BITAR 5,4 KG
KRT. 3 X 2,0 KG 96012895



COBETTES MINI, SUPER
SWEET 5 KG KRT. 2 X 2,5 KG
96012821



MAJS
5 KG KRT. 2 X 2,5 KG
96008179



VAXBÖNOR
4 KG KRT. 2 X 2 KG
96012780



ROMANABÖNOR
4 KG KRT. 2 X 2 KG
96008257



BLADSPENAT
4 KG KRT. 2 X 2 KG
96013228



GRÖNKÅL
4 KG KRT. 2 X 2 KG
96008251



SOJABÖNOR
4 KG KRT. 2 X 2 KG
96008656

PERFEKT TILL PANERAD FISK

VILKET TILLBEHÖR BLIR DIN NÄSTA FAVORIT?



PURJOLÖK, FINSKUREN
5 KG KRT. 2 X 2,5 KG
96012827



BÖNMIX
4 KG KRT. 2 X 2 KG
96008413



GRÖNSAKSBLANDNING MED
SOJABÖNOR 4 KG KRT. 2 X 2
KG 96011203



GRÖNSAKSBLANDNING MED
BÖNOR OCH TOMAT 4,4 KG
KRT. 2 X 2,2 KG 96008710



KLOSTERGRÖNSAKER
3,8KG KRT. 2 X 1,9 KG
96008240



TRICOLORMIX MED VAX-
BÖNOR 3 KG KRT. 2 X 1,5 KG
96008155



BROCCOLI OCH GUL MOROT
2,6 KG KRT. 2 X 1,3 KG
96008189



WOKGRÖNSAKER
3,6 KG KRT. 2 X 1,8 KG
96009332



WOKGRÖNSAKER THAI
3,6 KG KRT. 2 X 1,8 KG
96009339



WOKBAS MED NUDLAR
3 KG KRT. 2 X 1,5 KG
96009351



SPANSKA GRILLGRÖNSAKER
3,4 KG KRT. 2 X 1,7 KG
96008172



SOLGUL RATATOUILLE
3,6 KG KRT. 2 X 1,8 KG
96008190



GRÖNSAKER ROBUST MED
KRONÄRTSKOCKA 3,8 KG
KRT. 2 X 1,9 KG 96008256

VI ÄR VÄRLDENS STÖRSTA FISKPINNEPRODUCENT!



111 FISKPINNAR
VARJE SEKUND



VARJE
TIMME



VARJE
ÅR

Prova vår Glutenfria
Fiskpinne 96012505 som
alla kan njuta av

ÄNDE MOT ÄNDE
5.5 varv runt jorden



SÄTT ÄNNU MER FISK PÅ MENYN!

DU HITTAR PRODUKTER, INSPIRATION OCH RECEPT PÅ FINDUSFOODSERVICES.SE