



BY APPOINTMENT TO THE ROYAL DANISH COURT

Royal Greenland®

PROFESSIONELT

FISK OG SKALDYR

- ER OGSÅ VINTERMAD!

Royal Greenland
**FIT FOR
FOODSERVICE
&
GASTRO**





Fisk og skaldyr

unik kvalitet



Frisk fisk og skaldyr fra Royal Greenland - unik kvalitet og smag fra de nordiske have

Vi leverer fisk og skaldyr til både det store køkken med mange serveringer, hvor tempoet er højt, køkkenet som mener at smagen & kvaliteten skal være i top, og til det gastronomiske køkken, hvor ønsket er højere kogekunst, og hvor madlavning ophøjes fra et håndværk til en kunst i harmoniske og æstetiske måltider!

Royal Greenlands mål er at levere velsmagende fisk til alle, både når vi tænker smag, stort udvalg af fisk og skaldyr, økonomi, ingen spild - samt selvfølgelig bæredygtigt fiskeri.



Fisk & Skaldyr på menuen - i den kolde tid

Vi går den kolde tid i møde og dermed er det endnu engang tid til at dreje menuen over mod nogle af de skønne råvarer og retter, som årstiden fører med sig. Derfor har vi udviklet en række spændende og inspirerende opskrifter, du kan forkæle dine spisende gæster med hen over efteråret og vinteren.

Efterårets og vinterens råvarer og smage kan noget helt særligt. Hvor vi sætter umådeligt stor pris på nye jordbær og friske, lette grøntsager om sommeren, er den kolde tids smage mere præget af det lidt tungere grønt, traditioner, varme og hygge.

Netop det har vi ladet os inspirere af og fremtryllet lækre retter med blandt andet champignon, rodfrugter, appelsiner og masser af kål, kerner og bønner, som alle er supersunde ingredienser, der giver den helt rette vinterstemning. Retter med chili giver varmen i den kolde tid, så det indgår selvfølgelig også i nogle af opskrifterne.

Vi har sat de lækre råvarer sammen med fisk og skaldyr, og det er blevet til dejlige opskrifter med hellefisk, laks, torsk, rødspætte, sild og masser af rejer. Naturel og paneret fisk, varmrøget og koldrøget fisk og rejer både med og uden skal. Noget for enhver smag og ethvert køkken!

Opskrifterne kan anvendes til menu-servering, på buffeten, som tallerkenanretning, til både kolde og varme retter, på kryds og tværs og tilpasset, så de passer til lige netop dit køkken og dine gæster.

Opskrifterne er udviklet til 10 personer. Vi håber, opskrifterne vil inspirere dig til spændende retter med fisk og skaldyr, og give glæde i dit køkken og for dine gæster.

Royal Greenland
- din samarbejdspartner



Skalrejer med marineret spidskål og dilldip

Til 10 personer. Tilberedningstid: 15 minutter

1-2 kg skalrejer, optøede
 3 stk. spidskål
 2 dl citronolie
 1 l skyr
 1 bdt. dild
 salt og peber

Snit spidskålene fint og læg dem i isvand, så de bliver sprøde.

Rør skyren med hakket dild og smag til med salt og peber.

Dræn kålen, vend det med citronolie og smag til med salt og peber.

Server med skalrejer og dilldip.



Røget torsk med bulgur, sorte bønner og gulerødder

Til 10 personer.
Tilberedningstid: 45 minutter

1 kg	Gourmet Sliced røget torsk
1 kg	bulgur
1 kg	sorte bønner, udblødte
1 kg	gulerødder
1 bdt.	timian
5 dl	fjerkræbouillon salt og peber

Skær gulerødderne i tern og blancher dem i saltet vand i 2 min.

Kog bønner og bulgur som anvist på pakken og dræn vandet fra.

Kog bønner, gulerødder, bulgur, timian og bouillon op i en gryde.

Smag til med salt og peber og server straks med røget torsk i skiver.



Risotto med svampe, spinat og rejer

Til 10 personer. Tilberedningstid: 30 minutter

1 kg	rejer
750 g	risottoris
1 kg	champignon
1 kg	spinat
2,5 dl	hvidvin
2 l	kraftig fjerkræbouillon, skal være varm
1 spsk.	røget paprika (kan udelades)
150 g	parmesanost
	vegetabilsk olie til sautering
	salt og peber

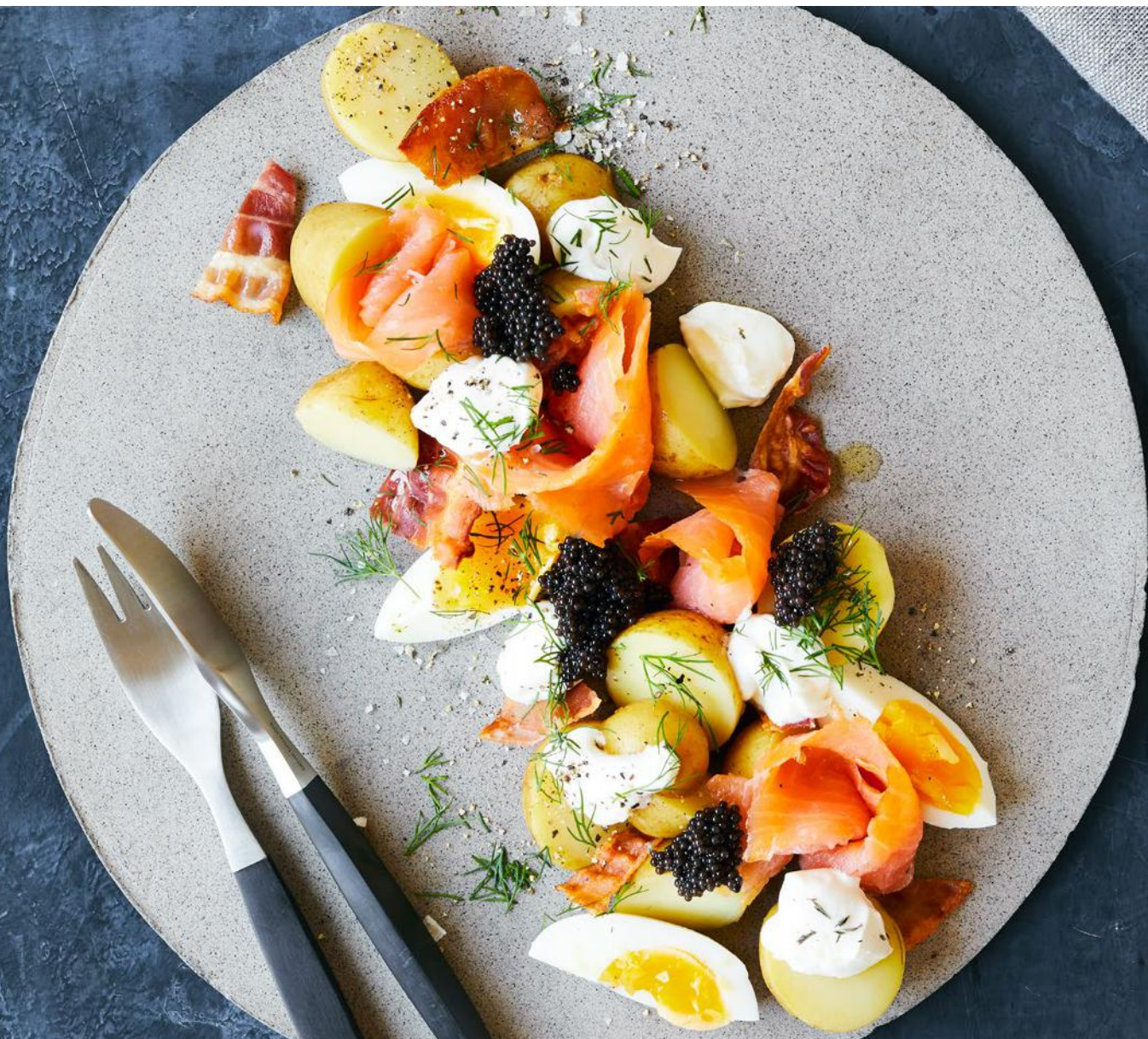
Skær svampene i kvarte og steg dem på en pande i olie ved høj varme i 5 min.

Læg spinaten i en varm pand og vend den rundt i 2 min. Smag til med salt og peber og sæt panden til side.

Sauter risene i olie til de bliver klare; det tager ca. 5 min. Tilsæt hvidvin og lad det simre, til risene har optaget vinen.

Tilsæt nu 2 dl bouillon ad gangen og lad risene næsten optage væden, før de næste 2 dl tilsættes osv. Fortsæt til risene er møre.

Når risene er færdige, tages de af varmen og den revne parmesanost samt spinat og svampe vendes i. Vend evt. rejerne med røget paprika og server straks med den varme risotto.



Lun kartoffelsalat med røget laks og skyr

Til 10 personer. Tilberedningstid: 30 minutter

1 kg skiveskåret koldrøget laks
250 g sort stenbiderrogn
2 kg små, vaskede kartofler
500 g bacon i skiver
10 stk. æg
1 bdt. dild
1 l skyr
salt og peber

Steg baconen sprød i ovn mellem to stykker bagepapir (baconen skal ligge enkeltvis og ikke overlappe). Steg i 15-20 min. ved 200 °C. Læg herefter baconskiverne på fedtsugende papir, og lad dem køle af.

Kog kartoflerne i letsaltet vand til de er møre, ca. 15 min. Halver dem og hold dem lune.
Kog æggene i 7 min., pil dem og skær dem i kvarte.
Rør skyren med grofthakket dild og smag til med salt og peber.

Bræk baconskiverne i mindre stykker og anret dem med de lune kartofler, skyr, æg og laks.

Pynt med sort stenbiderrogn og server straks.



Eggs florentine med røget laks, spinat og rogn

Til 10 personer. Tilberedningstid: 35 minutter

1 kg Gourmet Sliced røget laks
 100 g rød stenbiderrogn
 10 skiver toastbrød, fuldkorn
 1 kg spinat
 stødt muskat efter smag
 10 stk. æg
 5 dl bearnaise sauce
 lagereddike
 vegetabilsk olie til sautering
 salt og peber

Slå æggene ud i 10 kopper og kom 2 dråber eddike i hver kop (det samler æggehviden).

Fyld vand i en gryde og kog op. Roter vandet med en ske, og hæld æggene mod rotationsretningen ned i vandet. Pocher kun to til tre æg ad gangen. Lad dem pochere i 2 min. Tag dem op og læg dem i koldt vand. Fortsæt til alle 10 æg er pocherede.

Varm bearnaisen op og smag til med salt og peber.

Rist toastbrødene. Sauter spinaten i lidt olie og smag til med muskat, salt og peber.

Dræn vandet fra æggene og hæld kogende vand over, de skal ligge i vandet i 2 min.

Anret de ristede brød med spinat og laks. Top med de pocherede æg, sauce og stenbiderrogn og server straks.



Fladbrød med røget torsk og spinat

Til 10 personer.

Tilberedningstid: 45 minutter

1 kg	Gourmet Sliced røget torsk
1 kg	spinat
1 spsk.	stødt muskat
10 stk.	små tortillas, fuldkorn
1 kg	bagekartofler
1 dl	creme fraiche
	vegetabilsk olie
	til sautering
	salt og peber

Skræl kartoflerne, skær dem i mindre stykker. Kog dem i usaltet vand til de er møre.

Mos kartoflerne med et piskeris, tilsæt creme fraiche og smag til med salt og peber.

Sauter spinaten i lidt olie og smag til med muskat, salt og peber.

Smør de ti tortillas med kartoffelmosen. Fordel spinat og fisk derpå og rul dem sammen. Skær evt. rullerne i mindre stykker.

Server f.eks. med en grøn salat og en olie-/eddikedressing.



Til 10 personer.

Tilberedningstid: 60 minutter

1200 g hellefiskefilet
 1 kg basmatiris
 2 l kokosmælk
 4 spsk. panang-karry
 4 spsk. sukker
 4 spsk. fish sauce
 6 stk. bouillonterninger,
 fjerkræ
 2 stk. broccoli
 1 bdt. basilikum (kan udelades)
 200 g usaltede peanuts (kan
 udelades)
 vegetabilsk olie
 til stegning
 salt og peber

Rist de usaltede peanuts i ovn til de bliver gyldne – ca. 12 min. ved 180 °C. Afkøl dem og hak dem groft.

Steg karryen i en gryde i lidt olie i ca. 3 min.

Tilsæt kokosmælk, sukker, fish sauce og bouillonterninger og lad det simre i 30 min.

Kog risene som anvist på pakken og rist dem på pande i lidt olie. Hold dem varme i ovn.

Skær broccolien i buketter og skær de optøede hellefisk i mundrette stykker.

Læg fisk og broccoli i gryden og lad det simre 5 min. Smag til med salt og peber.

Drys retten med peanuts og groft-hakket basilikum og server straks med de stegte ris.

“Thai-style” panang med hellefisk i kokosmælk og stegte ris



Bruschetta med grønkålsolie, bønner og hellefisk

Til 10 personer. Tilberedningstid: 30 minutter

1200 g	koldrøget hellefisk, skiveskåret
100 g	sort stenbiderrogn
10 skiver	ciabattabrød, fuldkorn
500 g	grønkål
5 dl	olivenolie
3 fed	hvidløg
400 g	fetaost
2 kg	blandede kogte bønner og kikærter
5 dl	fjerkræbouillon
	salt og peber

Varm bønnerne i boullonen, smag til med salt og peber og sæt dem til side.

Fjern stilkene på grønkålen og blancher bladene i saltet vand. Vrid vandet af og blend grønkålen olie og hvidløg. Smag til med salt og peber.

Rist brødene i ovn og smør dem med grønkålsolie. Fordel hellefisken derpå og server straks med den lune bønnesalat, feta og resten af olien.

Pynt med sort stenbiderrogn.



Wokrejer med chili og grøn salat

Til 10 personer. Tilberedningstid: 15 minutter

1-2 kg skalrejer, optøede
 2-3 spsk. tørret, knust chili
 1,5 kg blandet grøn salat
 (f.eks. romaine, rødbedeblade og babyspinat)
 1 dl rød karrypasta
 2 dl citronolie
 vegetabilsk olie til stegning
 salt og peber

Skyl salaterne og skær dem, hvis nødvendigt, i grove stykker.

Rør citronolie og karrypasta grundigt sammen og smag til med salt og peber.

Vend rejerne med chili og steg dem i olie i en wok eller en pande i 5 min.

Server straks med salat og dressing.



Royal Greenland rejer - de fås ikke bedre!

- Royal Greenland er verdens største leverandør af koldtvandsrejer. Rejer er et af vores mest værdsatte kerneprodukter, og de bærer alle det blå MSC-logo.

Med Royal Greenland-rejer får man:

- **DEN FINESTE KVALITET OG SPRØDHEDE** - fordi Royal Greenlands skalrejer koges og indfryses umiddelbart efter fangst, hvorved den fineste kvalitet og sprødhed bibeholdes
- **EN LÆKKER OG SØD REJE** - den langsomme vækst i de iskolde arktiske farvande fremmer den meget delikate smagsoplevelse
- **REJER FANGET AF EGEN FLÅDE** - herved sikres kontrol over hele processen fra fangst til salg hos grossisten
- **EN SUND BESTAND** - de grønlandske rejer fiskes i overensstemmelse med kvoter udstukket af de grønlandske myndigheder
- Royal Greenland rejer er **STORE og FLOTTE** - de fanges først, når de er 6-7 år gamle
- Royal Greenland rejer har en **SMUK RØD FARVE** - både i kogt og rå tilstand

Koldtvandsrejen (*Pandalus borealis*), eller dybhavsrejen som den også kaldes, findes primært i de iskolde arktiske farvande. Som navnet antyder, foretrækker rejen koldt, dybt vand og findes på dybder på 20-1400 meter og ofte på blød, mudret bund, hvor den let kan finde føde. Det kolde vand bevirker, at rejerne vokser langsomt og er derfor ofte 6-7 år gamle, når de fanges. Den langsomme vækst giver en frisk, delikat smag og kød med en fast konsistens.

Koldtvandsrejer (*Pandalus borealis*) er modsat andre arter rød, både i rå og kogt tilstand.

Koldtvandsrejer fra Royal Greenland - findes i mange varianter

- **Skalrejer:**
Kaldes også Pil-Selv-Rejer. De er søkogte, dvs. kogt, frosset og pakket ombord på trawleren. Absolut en delikatesse.
- **Kogte og pillede rejer:**
God kvalitet i mange forskellige størrelser. Kogte og pillede, pakket i poser.
- **Rejer i lage:**
God kvalitet i forskellige størrelser. Kogte og pillede i en nøje afstemt lage.



Varmrøget hellefisk på hvedesalat med grillede grøntsager og kørvelolie

Til 10 personer. Tilberedningstid: 35 minutter

- 10 stk. varmrøgede hellefiskeportioner, optøede
- 1 kg hvedekerner
- 5 dl kraftig grøntsagsbouillon
- 2 kg blandede grøntsager (f.eks. squash, rødløg og blomkål)
- 2 dl soja
- 1 bdt. kørvel
- 2 dl olivenolie
- salt og peber

Blend olivenolien med kørvel og smag til med salt og peber. Kog hvedekernerne som anvist og dræn vandet af. Hæld hvedekernerne tilbage i gryden sammen med grøntsagsbouillon og hold dem lune. De må ikke koge.

Skær grøntsagerne i grove stykker. Bruger du blomkål, så kog først buketterne i 3 minutter og læg dem i koldt vand. Grill grøntsagerne til de tager farve og bliver møre, ca. 3 min. på hver side.

Vend grøntsager og hvedekerner sammen på et fad. Hæld kørvelolie og soja over og server straks med de varmrøgede hellefiskeportioner.

Alternativt kan hellefisken også serveres lun. Læg de optøede hellefiskeportioner i en bakke og lun dem i 6 min. ved 150 °C.



Snow crab cakes i miniburgere med guacamole, bagte rødder og mild harissa

Til 10 personer.

Tilberedningstid: 60 minutter

750 g snow crab, optøet
500 g torskefilet, optøet
1 spsk. rød karry
4 spsk. soja
4 stk. æg
10 stk. små burgerboller, fuldkorn
3 stk. modne avocadoer
1 stk. lime
3 fed hvidløg
1 stk. rødløg
1 kg blandede rodfrugter
2 dl harissa / chilisauc
vegetabilsk olie
salt og peber

Skræl rodfrugterne og skær dem i grove stave, vend dem med olie, salt og peber og bag dem i en forvarmet ovn i 15 min. ved 200 °C.

Kør torskens med karry, soja, æg og 2 tsk. fint salt til en fars på foodprocessor i ca. 3 min. Tag farsen op og sæt den på køl.

Tag krabbekødet ud. Det gøres nemmest ved at klippe krabben op og skrabe kødet ud.

Pres kødet en anelse, for at få lidt af vandet fra. Rør kødet i farsen og form til 10 crab cakes. Steg dem på en pande i olie i ca. 5 min. på hver side.

Flæk, udsten og skræl avocadoerne, mos dem med et piske-ris og rør dem med limesaft, knust hvidløg og finthakket rødløg. Smag til med salt og peber.

Varm evt. burgerbollerne og saml burgerne med guacamole og crab cakes. Server med de varme rodfrugter og harissa.



Til 10 personer.
Tilberedningstid: 30 minutter

1200 g	Nutaaq® torskefilet
1 dl	sesamolie
1 dl	soja
1 kg	pasta penne, fuldkorn
3 stk.	rød spidskål
1 kg	grønkål
1 kg	ricottaost
	salt og peber

Skær fisken i mindre stykker á ca. 50 g. Skær to snit i skindsiden.

Krydr fisken med salt og peber på begge sider.

Træk stilkene af grønkålene og hak bladene groft. Blancher dem i saltet vand i 2 min.

Snit spidskålene fint, brug evt. et mandolinjern.

Smag ricottaosten til med salt og peber.

Kog pastaen som anvist på pakken og vend den med sesamolie, soja, spidskål og grønkål. Smag blandingen til med salt og peber og hold den lun.

Steg fiskene på skindsiden i olie på en pande i 4-5 min. Vend fiskene og sluk for panden – efter 1 min. er fiskene færdige.

Server straks med ricottaost og den lune salat.

Skindstegt torsk med fuldkorns penne og to slags kål

Det er blot
en myte,
at fersk fisk er
bedre en frossen...!

...mange fordele ved frost: høj kvalitet, mindre madspild,
større fleksibilitet og en god pris!

Royal Greenland
FIT FOR
FOODSERVICE
&
GASTRO

Intet spild

Altid på lager

Nem at dosere

Ensartede stykker

Vægtgaranti

God bakteriologi

Høj kvalitet



Vidste du, at hurtig indfrysning sikrer fiskens høje kvalitet og indhold af vitaminer og mineraler?

Vi er stolte af vores frosne fisk, fordi den kommer fra de iskolde, nordiske have med gode vækstbetingelser, som giver god fisk af høj kvalitet.

HELLEFISK OG TORSK FANGES I DET KOLDE ATLANTEN (FAO 21 OG 27):

- Royal Greenland anbefaler fisk fra havene omkring os. Det iskolde vand i Nordatlanten giver en langsom vækst og en bedre og fastere kødstruktur. Fisken er rig på gode fedtstoffer, vitaminer og mineraler, inklusiv blandt andet omega-3 og D-vitamin.
- **GLASERING:** Vores naturfisk er glaseret med et tyndt lag vand for at beskytte fisken. Fisken sælges som nettovægt – kunden betaler ikke for vandet.
- **PORTIONSSTØRRELSE:** I vores sortiment tilbyder vi delikate fiskeportioner, som gør det nemt og enkelt at justere mængden til forskellige portionsstørrelser = ingen spild.
- **NATURFISK:** Vi har et stort udvalg af forskellige fiskearter skåret i fileter, portioner og loins.
- **LEVERINGSSIKKERHED:** Vi leverer frossen fisk hele året! Uanset årstiden kan du altså have fisk på menuen.
- **GOD PRIS:** Mindre prisfølsomhed med hensyn til sæson, vejr og kvoter – fisken opbevares jo på frost.
- **FISKERI:** Fisk som fanges langt fra land fileteres og fryses direkte ombord på båden for at sikre fiskens kvalitet. Ved kystnært fiskeri leveres fisken helt frisk til vores lokale fabrikker på Grønland, hvor den fileteres og fryses med det samme. Begge metoder garanterer høj kvalitet og leveringssikkerhed.



Fileterne kan anvendes **direkte fra frost** uden yderligere tilberedning

Paneret rødspætte på fennikel med appelsiner og linser

Til 10 personer. Tilberedningstid: 45 minutter

10 stk. færdigstegte panerede rødspættefileter
 2 kg blandede linser (f.eks. grønne og røde)
 3 stk. fennikel
 10 stk. appelsiner
 5 dl fjerkræbouillon
 1 bdt. estragon
 salt og peber

Læg fiskene til optøning.

Skær appelsinerne i fileter, pres saften ud af lamellerne og gem den.

Snit fennikel fint (brug evt. et mandolinjern) og vend den med appelsinsaft og appelsinfileter.

Kog linserne som anvist på pakken og hæld vandet fra. Kom dem tilbage i gryden med boullonen, og varm igen. Smag til med salt og peber. Træk gryden fra varmen og vend forsigtigt fennikelblandingen og plukket estragon i. Server straks med rødspætte.

Fileterne kan også varmes direkte i ovnen fra frost i ca. 9 minutter ved 230 °C.



Ramennudler med broccoli, æg og rejer

Til 10 personer. Tilberedningstid: 25 minutter

1 kg rejer
1,2 kg ramennudler eller boghvedenudler
2 l kraftig fjerkræbouillon
10 stk. æg
2 stk. forårsløg
2 stk. broccoli
salt og peber

Skær broccolien i buketter og snit forårsløgene fint.

Kog nudlerne som anvist på pakken og afkøl dem i isvand.

Kog æggene i 7 min. Pil og halver dem.

Kog bouillon op og smag til med salt og peber. Kog herefter broccolibuketterne i bouillon i 4 min. Tilsæt til sidst nudler og forårsløg og kog dem med kort. Fordel nudler, forårsløg og broccoli i 10 skåle og hæld bouillon over.

Læg æg og rejer i skålene og server straks.



Rødbedesalat med varmrøget hellefisk og smilende æg

Til 10 personer.
Tilberedningstid: 90 minutter

1200 g	varmrøget hellefisk, optøet
2 kg	rødbeder
1 kg	kikærter, udblødt og kogt
10 stk.	æg
1 bdt.	bredbladet persille
1 dl	sesamolie
1 dl	soja
	salt og peber

Kog rødbederne med skræl til de er møre. Det tager ca. 1 time.

Lad dem køle lidt af og smut derefter rødbederne ud af skrællen ved at klemme dem.

Skær rødbederne i skiver og krydr med salt og peber.

Pluk bladene af persillen eller hak den groft.

Kog æggene i 7 min. Pil dem og skær dem i halve.

Vend kikærterne med sesamolie og soja og smag til med salt og peber. Anret dem på et fad med rødbeder, persille og æg.

Server straks med den varmrøgede hellefisk.



Pankohellefisk på lun spinatsalat med svampe og feta

Til 10 personer. Tilberedningstid: 60 minutter

1200 g hellefiskefilet, optøet
250 g rød stenbiderrogn
1 dl pasteuriserede æggeblommer
100 g pankorasp
10 stilke timian
100 g parmesanost
1 kg babyspinat
500 g champignon
1 kg blandede linser
(f.eks. beluga- og grønne linser)
500 g fetaost
vegetabilisk olie til stegning
salt og peber

Kog linserne som anvist, skyl dem i koldt vand og sæt dem til side.

Bland pankoraspen med hakket timian og fintrevet parmesanost og krydr med salt og peber.

Skær de optøede hellefisk i mindre stykker a ca. 50 g. Dyp den ene side af stykkerne i æggeblomme, og herefter i pankoblandingen. Steg fiskene på den panerede side i olie på en pande i 2 min. og læg dem derefter på bagepapir i gastrobakker. Bag fisken i ovnen i 5 min. ved 165 °C.

Flæk svampene og steg dem på en pande i olie ved høj varme i 5 min. Tilsæt linserne og varm dem godt igennem. Tilsæt spinat og smag til med salt og peber.

Pynt med rød stenbiderrogn og server straks med de varme hellefisk og brækket fetaost.

Panering og fisk med holdning

- nemt at få fisk på bordet

Panering er ikke bare panering...

Paneret fisk er mere end bare den klassiske rødspættefilet, du finder på et stjernesked eller til højtiderne med citron og remoulade.

For at møde vores kunders mange forskellige behov, har Royal Greenland et sortiment af paneret fisk med forskellige slags paneringer - fx nogen, der blot er vendt i mel og nogen, der er paneret i sprød tempuradej. De forskellige paneringstyper findes på mange forskellige slags fisk - rødspætter, skrubber, torsk, sild m.fl. og desuden i forskellige stadier af tilberedning.

Vi kan tilbyde: ikke stegt, forstegt eller færdigstegt fisk.

De ikke-stegte er panerede på forhånd, men resten af tilberedningen er op til dig, så du kan få det helt som du ønsker.

De forstegte fisk er tilberedt på forhånd, så de skal bare færdigtilberedes i ovnen, hvilket gør dem lette og hurtige at håndtere i køkkenet.

Færdigstegte fisk er tilberedt til en kerntemperatur på 72°C, så de skal blot tøs op før brug.

På mange af vores panerede produkter har vi et lille mærke, der hedder Clean Label. Clean Label er Royal Greenlands eget kvalitetsmærke, der garanterer, at produktet er fuldstændig frit for kunstige farvestoffer, smagsstoffer og konserveringsmidler.





Fisken kan anvendes **direkte fra frost** uden yderligere tilberedning

FÆRDIGSTEGT PANERET FISK



7 slags færdigstegt paneret fisk: rødspætte, skrubbe, nuggets af alaskasej 2 slags sild og 2 slags grønlandsk torsk

De færdigstegte fisk er tilberedt til en kerntemperatur på 72°C, så du kun **behøver at tø dem op før brug.**

- Nyt at **fisken kan anvendes direkte fra frost uden yderligere tilberedning**
- Enkelt og tidsbesparende at servere fisk
- De færdigstegte fisk kan **også lunes direkte fra frost** - de bliver rigtig lækre i ovnen ved 230°C i 9 min.



Torskeloins med sprød serranoskinke, bagte rødder og bønner

Til 10 personer. Tilberedningstid: 45 minutter.

- 10 stk. torskeloins, optøet
- 5 skiver serranoskinke
- 3 kg blandede rodfrugter
(f.eks. gulerødder, pastinakker og rødbeder)
- 2 kg blandede bønner, udblødte
(f.eks. soyabønner, kidneybønner, mungbønner, sorte bønner og kæmpebønner)
- 100 g kapers
- 5 dl kraftig grøntsagsbouillon, varm
- vegetabilsk olie
- salt og peber

Drys salt på de optøede torskeloins og lad dem temperere på køkkenbordet.

Læg de 5 skiver skinke på bagepapir og bag dem sprøde i ovnen i ca. 8 min. ved 200 °C.

Skræl rodfrugterne, vend dem med olie, salt og peber og bag dem i ovnen, til de er gyldne - ca. 15 min. ved 200 °C.

Kog bønnerne som anvist på emballagen og hæld vandet fra. Læg dem i en gastrobakke og hæld den varme grøntsagsbouillon over. Læg torskeloins og rodfrugter ovenpå og dæk bakken med stanniol.

Bag bakken i ovnen i 12 min. ved 150 °C.

Drys til sidst retten med kapers og knust serranoskinke og server straks.



Rugmelspaneret sild med edemamebønner, feta og brønd- karsemayo

Til 10 personer.

Tilberedningstid: 30 minutter

10 stk.	færdigstegte rugmelspanerede sild
2 kg	edemamebønner
1 kg	gulerødder
500 g	syltede hvidløg med chili
2 stk.	små rødløg
500 g	fetaost
500 g	mayonnaise
1 bdt.	brøndkarse vegetabilsk olie salt og peber

Læg fiskene til optøning.

Skræl gulerødderne, flæk dem, vend dem med olie, salt og peber og bag dem i en forvarmet ovn i ca. 15 min. ved 200 °C.

Rør mayonnaisen med hakket brøndkarse og smag til med salt og peber.

Vend bønnerne med gulerødder, syltede hvidløg, snittet rødløg og brækket fetaost. Server med brøndkarsemayonnaise og de panerede sild.

Fisken kan evt. lunes i ovnen direkte fra frost i ca. 9 min. ved 230 °C.

Fileterne kan anvendes **direkte fra frost** uden yderligere tilberedning





Grønlandsk torsk på stegte svampe med couscous og blomkål

Til 10 personer. Tilberedningstid: 45 minutter

10 stk.	færdigstegte torskfiletportioner
1 kg	champignon
1 kg	couscous
2 stk.	blomkål
200 g	græskarkerner
1 bdt.	purløg
5 dl	grøntsagsbouillon
	vegetabilsk olie til stegning
	salt og peber

Læg fiskene til optøning.

Kog couscoussen som anvist og skyl den i koldt vand.

Rist græskarkernerne på en tør pande i 5 min.






















































Skær blomkålen i buketter og blancher dem i saltet vand i 4 min.

Skær svampene i kvarte og steg dem ved høj varme på en pande i olie i 5 min.

Varm couscoussen op i bouillon og tilsæt svampe, blomkål, græskarkerner og finthakket purløg. Server straks med torskfiletportionerne.

Fisken kan evt. lunes i ovnen direkte fra frost i ca. 9 min. ved 230 °C.

Fileterne kan anvendes **direkte fra frost** uden yderligere tilberedning

	Count	Varenr.	Drænet vægt/ Nettovægt uden glasering	Vægt med glasering	Antal enh. pr. krt.	
REJER						
 Luksus rejer XXL Guld	90 - 125	105 448 020	1.800 g	2.000 g	5	
 Luksus rejer XXL Sølv	100 - 150	105 447 020	1.800 g	2.000 g	5	
 Luksus rejer XL	125 - 175	105 446 020	1.800 g	2.000 g	5	
 Luksus rejer L	175 - 275	105 444 020	1.800 g	2.000 g	5	
 Luksus rejer M	275 - 375	105 442 020	1.800 g	2.000 g	5	
 Luksus rejer XL	125 - 175	105 406 000	450 g	500 g	10	
 Skalrejer (søkogte)	50 - 70	104 610 200	5.000 g	-	1	
 Skalrejer (søkogte)	70 - 90	104 620 200	5.000 g	-	1	
 Skalrejer (søkogte)	80 - 100	104 628 200	5.000 g	-	1	
 Skalrejer (søkogte)	90 - 130	104 635 200	5.000 g	-	1	
 Skalrejer (søkogte)	120 +	104 642 300	5.000 g	-	1	
 Skalrejer (søkogte)	90 - 130	104 766 000	2.500 g	-	2	
 Luksus rejer XXL, lage	95 - 125	107 530 000	900 g	-	6	
 Luksus rejer XL, lage	125 - 175	107 271 000	900 g	-	6	
 Luksus rejer L, lage	175 - 275	107 520 000	900 g	-	6	
STENBIDER						
 Stenbiderrogn, grønlandsk, sort		182 250 403	250 g	-	8	
 Stenbiderrogn, grønlandsk, rød		182 250 404	250 g	-	8	
SNEKRABBER						
		Snekrabbe, sektioner, 140 - 225 g	118 111 000	9.080 g	-	1
	Varenr.		Nettovægt		Antal enh. pr. krt.	
RØGET FISK						
		Hellefisk, røget, grønlandsk, skiveskåret	121 747 013	600 - 1.000 g	10 sider	
		Hellefisk, røget, grønlandsk, skiveskåret	121 747 413	1.000 - 1.400 g	10 sider	
		Hellefisk, varmrøget, naturel, hel	121 760 011	800 - 1.300 g	10 sider	
		Hellefiskeportioner, varmrøget, naturel	121 760 111	ca. 100 g x 10	10 pk	
		Laks, røget, skiveskåret	141 310 011	900 - 1.400 g	10 sider	
		Laks, røget, skiveskåret GOURMETTRIM®	141 315 111	900 - 1.400 g	10 sider	
		Laks, røget, GOURMET Sliced	141 315 911	900 - 1.400 g	10 sider	
		Torsk, røget, hel filet, GOURMET Sliced	130 310 111	500 - 1.100 g	10 sider	
				Nettovægt uden glasering		
NATURFISK						
		Hellefiskeloins	121 184 520	90 - 130 g	5.000 g	
		Hellefiskeloins, med skind	121 184 540	170 - 210 g	3.000 g	
		Hellefiskfilet, IQF	121 179 200	200 - 400 g	5.000 g	
		Hellefiskfilet, IQF, DF	121 179 201	200 - 400 g	5.000 g	
		Hellefiskefilet, IQF	121 180 200	400 - 700 g	5.000 g	
		Hellefiskefilet, intl.	121 134 300	400 - 700 g	2 x 6,81 kg	
		Hellefiskefilet, intl., DF	121 134 301	400 - 700 g	2 x 6,81 kg	
		Torskeloins, små	130 979 070	60 - 80 g	5.000 g	
		Torskeloins, grønlandske	130 979 848	120 - 140 g	5.000 g	
		Torskeloins	130 979 850	140 - 160 g	5.000 g	
		Torskeloins	130 600 844	120 - 140 g	5.000 g	
		Torskeloins	130 600 854	140 - 160 g	5.000 g	
		Torskeloins, med skind	130 979 890	170 - 210 g	3.000 g	
		Torskefilet	130 600 634	90 - 160 g	5.000 g	
		Torskefilet m. skind og ben, IQF, Nutaaq®	130 822 020	225 - 450 g	5.000 g	
		Torskefilet m. skind og ben, IQF, Nutaaq®	130 823 020	450 - 900 g	10.000 g	
PANERET FISK, FÆRDIGSTEGT						
		Rødspættefilet, paneret, færdigstegt (60% fisk)	152 709 500	70 - 100 g	5.000 g	
		Skrubbefilet, paneret, færdigstegt (54% fisk)	152 709 600	70 - 100 g	5.000 g	
		Sildfilet, rugmelspaneret, færdigstegt (80% fisk)	153 639 010	80 - 125 g	5.000 g	
		Sildfilet, paneret, færdigstegt (65% fisk)	153 639 011	100 - 160 g	2 x 2.500 g	
		Torskefiletportioner, letpaneret, sprødstegt, færdigstegt (80% fisk)	153 519 135	50 - 70 g	2 x 2.500 g	
		Torskefiletportioner, letpaneret, m. citron/persille færdigstegt (80% fisk)	153 519 035	50 - 70 g	2 x 2.500 g	