



LUTEFISK G+ HEL FERSK



1200 GRM

Austbø gourmet lutefisk m/skinn, uten buk og ben. Produsert av tørrfisk Skrei fra Lofoten.

Varenummer: 100106 | EPD-nummer: 1997022 | GTIN: 02321430600003



PRODUSENT:
Egil N. Austbø AS

VAREMERKE:
AUSTBØ

Vil du vite mer om produktet?
Ta kontakt på:

+47 555 38 870
post@austbo.no
www.austbo.no/

**66 produkter i
databasen**

**Se flere produkter
fra AUSTBØ**

Ingredienser

Tørrfisk **TORSK** (Skrei fra Lofoten) lutet

Allergener

| Allergen | Ja | Nei |
|-------------------------------|----|-----|
| Egg | | ● |
| Fisk | ● | |
| Gluten | | ● |
| Melk | | ● |
| Nøtter | | ● |
| Peanøtter | | ● |
| Selleri | | ● |
| Sennep | | ● |
| Sesamfrø | | ● |
| Skalldyr | | ● |
| Soya | | ● |
| Svoveldioksid eller sulfitter | | ● |
| Bløtdyr | | ● |
| Lupin | | ● |

● Ja = ingrediensen inngår i oppskriften

● Nei = produktet inneholder ikke spor av det angitte allergenet

Merk at all allergeninformasjon må brukes med varsomhet og kun forstås som veiledende.

Den som tilbereder/serverer mat til en allergiker må alltid lese varens/pakningens ingrediensliste nøye.

Næringsinnhold

Pr. 100 gram.

| | |
|------------------------------|-----------------|
| Energi | 205 kJ/ 48 kcal |
| Fett | 0,30 g |
| hvorav | |
| - Mettede fettsyrer | 0,10 g |
| - Flerumettede fettsyrer | 0,20 g |
| Karbohydrat | 0,00 g |
| hvorav | |
| - Sukkerarter | 0,00 g |
| Protein | 11,40 g |
| Salt | 0,10 g |
| Jern | 0,50 mg (4% *) |
| * av daglig referanse inntak | |

Produktinformasjon

| | |
|------------------|----------------|
| Opprinnelsesland | Norge |
| Opphavsland | Norge |
| Varegruppe | Fersk fisk |
| Varenummer | 100106 |
| EPD-nummer | 1997022 |
| GTIN | 02321430600003 |
| GTIN2 | 97021430600000 |
| GTIN3 | 97021430610009 |
| Opprettet dato | 17.12.2014 |
| Oppdatert dato | 10.11.2020 |

Oppbevaring

| | |
|--|---------------------|
| Temperatur, min | 0 grader (C) |
| Temperatur, max. | 4 grader (C) |
| Holdbarhet, total | 56 dager |
| Holdbarhet, min. antall dager fra levering til sluttbruker/kjøkken | 30 dager |
| Lagringsgrad | |
| Holdbarhet etter åpning (kjøl og frysevarer) | <i>Ikke oppgitt</i> |
| Holdbarhet etter tining (fryste varer) | <i>Ikke oppgitt</i> |

Tilberedning

Ovnsbakes

Forslag til oppskrift på lutefisk: 1.Åpne posen og skylt fisken i kaldt vann 2.Legg fisken på rist, la den renne av seg vann og ha på salt 3.Fisken skal saltes slik at den er hvit av salt. 4.La fisken stå med salt i en time (gjørne på rist over en vask). Den renner da av seg en del vann. 5.Skylt fisken lett, slik at overskudd av salt skyldes vekk. 6.Legg fisken på rist over en form og sett ovn på 200 grader. 7.Ha aluminiumsfolie over fisken. Ikke helt tett, men som et «lokk» over fisken. 8.Etter 30-40 minutter er fisken klar til servering. Godt måltid!

GPC Kategori

| | |
|---------|--------------------|
| Segment | Mat/drikke/tobakk |
| Familie | Sjømat |
| Klasse | Fisk – ubearbeidet |