

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

Dette produktarket er hentet fra www.matinfo.no. Mllum er ikke ansvarlig for eventuelle feil eller mangler i den oppgitte informasjonen. Kontroller alltid listen over ingredienser og allergener på produktpakningen.

Utskriftsdato: 24.11.2026

Allergener

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

● 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)	*Ikke oppgitt*
Holdbarhet etter tining (fryste varer)	*Ikke oppgitt*

Dette produktarket er hentet fra www.matinfo.no. Mllum er ikke ansvarlig for eventuelle feil eller mangler i den oppgitte informasjonen. Kontroller alltid listen over ingredienser og allergener på produktpakningen.

Utskriftsdato: 24.11.2026

Tilberedning

Ovnsbakes	Forslag til oppskrift på lutefisk: 1.Åpne posen og skyll 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 (gjerne på rist over en vask). Den renner da av seg en del vann. 5.Skyll 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

Dette produktarket er hentet fra www.matinfo.no. Mllum er ikke ansvarlig for eventuelle feil eller mangler i den oppgitte informasjonen. Kontroller alltid listen over ingredienser og allergener på produktpakningen.

Utskriftsdato: 24.11.2026