



## VÅRE UTVALGTE ROSENKÅL



320 GRM

Våre utvalgte rosenkål er av beste kvalitet, valgt ut til deg av den som kan det best - bonden! De er høstet på sitt beste på norske gårder, ferskdampet og fryst raskt ned, for den beste smaken og kvaliteten. Rosenkål er klassisk tilbehør til for eksempel viltkjøtt og kalkun, men er ofte en undervurdert liten kålvekst. Rosenkål har et høyt innhold av vitamin C, K og folat, og inneholder i tillegg masse fiber. Det vanligste er å koke eller dampe rosenkålen, men du kan også steke eller woke den. Det viktigste er at den ikke blir overkokt, da blir nemlig smaken mer bitter. Hva med å ovnsbake rosenkål, med hvitløk og chili, eller bruke den i fløtestuing med sopp og løk? (320G)

Varenummer: 96010862 | EPD-nummer: 4348330 | GTIN: 07310500130576



### INFORMASJONSEIER:

Findus Norge AS

### PRODUSENT:

Findus Norge AS

### VAREMERKE:

Findus

### Vil du vite mer om produktet?

Ta kontakt på:

[findus.foodservices@no.findus.com](mailto:findus.foodservices@no.findus.com)

[www.findusfoodservice.no](http://www.findusfoodservice.no)

197 produkter i  
databasen

Se flere produkter  
fra Findus

## Ingredienser

Forvellet rosenkål.

## 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	210 kJ/ 50 kcal
Fett	0,60 g
hvorav	
- Mettede fettsyrer	0,10 g
Karbohydrat	4,50 g
hvorav	
- Sukkerarter	4,00 g
Kostfiber	3,50 g
Protein	5,00 g
Salt	0,00 g
* av daglig referanse inntak	

## Produktinformasjon

Opprinnelsesland	Norge
Ophavsland	Norge
Varegruppe	Frosne grønnsaker
Varenummer	96010862
EPD-nummer	4348330
GTIN	07310500130576
GTIN2	7310500130590
GTIN3	
Opprettet dato	22.11.2017
Oppdatert dato	04.04.2024

## Oppbevaring

Temperatur, min	-30 grader (C)
Temperatur, max.	-18 grader (C)
Holdbarhet, total	540 dager
Holdbarhet, min. antall dager fra levering til sluttbruker/kjøkken	50 dager
Lagringsgrad	
Holdbarhet etter åpning (kjøl og frysevarer)	<i>Ikke oppgitt</i>
Holdbarhet etter tining (fryste varer)	<i>Ikke oppgitt</i>

## Tilberedning

Ovnsbakes	OVNSBAKE: Rosenkål egner seg godt til å steke i ovn. Sett stekeovnen på 200 grader. Del rosenkålhodene i to eller fire. Ha de i en ildfast form med olivenolje, salt og pepper. Stek de i ca. 15 minutter, eller til de er møre og gyllne. Tips: Del opp noen fedd hvitløk og bak sammen med rosenkålen for mer smak. Drypp over litt balsamico før servering.
Stekes	STEKE: Ha litt olje og rosenkål i en varm, stor stekepanne. Vend rosenkålen jevnlig under steking i 6 til 7 minutter. Sett gjerne ned varmen mot slutten og ha i litt smør og salt. Tips: dryss over litt stekt bacon ved servering.
Dampes	DAMPKOKE: Sett dampristen i en kjele og fyll kaldt vann opp til risten. Kok opp vannet og legg den dypfryste rosenkålen på dampristen. Damp rosenkålen under lokk i ca. 5 min. Rosenkålen er nå klar til servering!
Kokes	KOKE: Kok opp en kjele med litt vann. Hell i den dypfryste rosenkålen fra posen og legg på lokket. La rosenkålen koke i 5 minutter. Hell av vannet, og server! Dersom du ikke har induksjonstopp, kan dette ta litt lenger tid. Tips: Tilsett gjerne litt smør og salt i vannet, det gir en ekstra god smak.