

SUNT OG GODT MED FISKEPINNER!



OPPSKRIFTER OG TIPS TIL
SUPERGODE FISKEPINNEMÅLTIDER!

NYHET!

VÅRE BESTE FISKEPINNER

Vi i Findus pleier å si:

"Fisken er ikke sunn før den er spist!"

Fiskepinner er **BARNAS** favoritt
og nå har vi kommet med noen helt
nye og skikkelig bra fiskepinner! De er
laget av renskårne fiskefileter, dekket
med vår unike og ekstra sprø kavring.

KILDE TIL OMEGA-3



KILDE TIL JOD



100% FISKEFILET

LAVT INNHOLD AV
METTET FETT

Vi vil gjøre det enkelt å spise fisk
oftere og her får du et knippe
enkle oppskrifter, som garantert
vil gi suksess rundt middagsbordet!



1 AV 3 ANBEFALTE
FISKE MÅLTIDER I UKA

RIK PÅ PROTEIN

WRAP MED FISKEPINNER OG SALAT

NAM!



☆☆
SUPERDIGG MED
SYLTET RØDLØK!

DU TRENGER

1 pakke Våre Beste Fiskepinner
1 pakke wraps
1 pose blandet salat
1 mango
1 avokado
1 rødløk
1/2 boks lettromme
urter
salt og pepper



TIPS!

Syltet rødløk løfter denne retten til nye høyder!
Skjær to rødløk i skiver og ha over på et tykt glass.
Kok opp én del eddik, to deler sukker, tre deler vann
og litt ingefær. Hell laken over på glasset, og avkjøl.
Oppbevares i kjøleskap, holder seg i flere uker.

SLIK GJØR DU

Varm ovnen til 225°C, varmluft. Stek fiskepinnene på en stekeplate dekket med bakepapir i 14-16 minutter, vend halvveis i steketiden.

I mellomtiden skjærer du mango og avokado i biter, og rødløk i skiver. Rør sammen urter (f.eks. timian og persille) og lettromme, og smak til med litt salt og pepper.

Fyll hver wrap med salat og grønnsaker, del fiskepinnene i to og legg på toppen. Ha på litt rømmedressing og rull sammen.



FISKEPINNER MED OVNSPOTETER OG SALAT

PERFEKT MED AIOLI!

DU TRENGER

1 pakke Våre Beste
Fiskepinner
4 poteter
1 pose blandet salat
1 gulrot
1/2 agurk
rapsolje
salt og pepper



OPPGRADERT VERSJON
AV KLASSIKEREN;
POTETMOS OG REVET GULROT!

SLIK GJØR DU

Varm ovnen til 225°C, varmluft. Skjær potetene på tvers, i middels tynne skiver. Legg potetskivene utover en stekeplate dekket med bakepapir. Ringle over litt rapsolje og dryss over litt salt. Spar plass til fiskepinnene på den ene siden av stekeplaten.

Stek potetene i 5-10 min før du legger inn fiskepinnene. Stek videre i 14-16 minutter. Vend både fiskepinner og poteter en gang i løpet av steketiden.

I mellomtiden kutter du agurk og gulrot, og har i en bolle sammen med salatbladene. Vi synes det ble ekstra fint med tynne skiver av gulrot (her kan du f.eks. bruke en østehøvel), men det smaker like godt med revet gulrot altså!

Server fiskepinnene med potetbåter og salat.





SAUSER OG DIPPER

AVOKADORØRE

1 avokado
100 g Våre Utvalgte erter
2 ss crème fraîche
1 fedd hvitløk
1/2 lime
salt og pepper



REMULADE PÅ 1-2-3

1 del majones
1 del agurkmiks
hakket persille

Bland sammen majones og agurkmiks, og vend inn hakket persille. Enklere blir det ikke!

Kok eller stek ertene noen minutter, til de er varme. Ha de over i en liten skål og mos med en gaffel eller stavmikser. Ha i avokado og mos sammen med ertene. Rør inn crème fraîche, saften fra 1/2 lime og hakket hvitløk. Smak til med salt og pepper.

PERFEKT TIL
FISKEPINNER!



AIOLI

1 dl majones
1 fedd hvitløk
1/2 ts sitrønsaft



Aioli er en deilig hvitløks-majones som passer perfekt til det meste av mat. L ag en enkel variant ved å røre finhakket hvitløk inn i majones, og smak til med litt sitrønsaft.

FISKEPINNER + DIPP = SANT

SPICY CHILIDIPP

2 dl crème fraîche
1 ts sriracha-saus
1/2 ts sitrønsaft
salt og pepper

Rør sammen sriracha-saus og crème fraîche, og smak til med sitron, salt og pepper.

TIPS!

Hvis du vil lage majonesen selv har du ett egg i en liten glassballe med 1 ss solsikkeolje og en klype salt. Kjør sakte med stavmikseren til det har blandet seg. Spe på med olje i en tynn stråle, mens stavmikseren går. Fortsett til du har ønsket tykk konsistens (ca. 2 dl). Smak til med 1 ts hvitvinseddik og 1/2 ts sennep.



FISKEPINNER MED MAGISK GOD KRYDDER-RIS!

DU TRENGER

1 pakke Våre Beste Fiskepinner
3 dl vann
1 liten buljongterning
160 g ris
1 dl hakkede tomater
1 rødløk
2 ss rapsolje
1 ts chilipulver
1 ts hvitløkspulver
1 ts paprikapulver
1 ts spisskummen
salt og pepper

PASSER OGSÅ
PERFEKT I WRAP!

SLIK GJØR DU

Varm ovnen til 225°C, varmluft. Bland krydderet i en bolle og vend fiskepinnene i blandingen. Sett resten av krydderet til side. Legg fiskepinnene på en stekeplate med bakepapir. Stek i 14-16 minutter.

I mellomtiden freser du hakket rødløk i litt olje i en kjele. Ha i resten av krydderet og la putre ett minutt. Ha i risen og buljongterningen, og rør rundt. Hell på vann og hakkede tomater, og la koke i 12-17 min (avhengig av hvilken ris du bruker). Rør inn hakket koriander helt mot slutten av koketiden.

Ha risen på en tallerken. Del fiskepinnene i to og legg på toppen. Pynt gjerne med urter som f. eks. koriander eller persille.

TIPS! Ekstra digg med rømme og avokadorøre!



PERFEKT
KVELDSMAT!



DIGG ETTER
TRENING

SANDWICH MED FISKEPINNEN OG COLESLAW

DU TRENGER

4 stk Våre Beste Fiskepinner
1 gulrot
50 g hodekål
1 ss letttrømme
1 ss majones
noen dråper sitronsaft
salt og pepper
2 brødsiver / 1 rundstykke
noen salatblader

SLIK GJØR DU

Varm ovnen til 225°C, varmluft. Stek fiskepinnene på en stekeplate dekket med bakepapir i 14-16 minutter, vend halvveis i stekeliden.

I mellomtiden river du gulrot og hodekål på et rivjern og har i en bolle. Bland inn letttrømme og majones, og smak til med sitronsaft, salt og pepper.

Rist brødet i en brødrister og ha på salatblader og coleslaw. Topp med fiskepinner og legg den andre brødsiven på toppen.

TIPS!

Lag en større porsjon coleslaw og ha klart til middag dagen etter. Den holder seg noen dager i kjøleskap og smaken er nydelig sammen med både fisk og kjøtt!





FØLG #FINDUSFISKETIRSDAG PÅ INSTAGRAM
FOR NYE MIDDAGSTIPS HVER UKE !



VÅRE NYE SUPERBRA FISKEPINNER:



BÆREKRAFTIG
VILLFANGET
SPORBAR



FOR MER INSPIRASJON OG OPPSKRIFTER SE:
www.findus.no/oppskrifter

