

# KNUSPER-FILET MIT TOMATE GEFÜLLT

## KNUSPER-FILET „TOMATE“ - EIN RAFFINIERTES CONVENIENCE-PRODUKT!

MSC Knusper-Filet „Tomate“, 75 g



Aus Alaska-Seelachsfilet, praktisch grätenfrei, aus Blöcken geschnitten, mit fruchtiger Tomatenfüllung, knusprig paniert, **vorgebraten**, tiefgefroren.

### Nährwerte (100g enthalten im Ø):

Brennwert	767 kJ / 182 kcal
Fett	6,1 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	22,0 g
- davon Zucker	2,9 g
Eiweiß	9,3 g
Salz	0,54 g
Ballaststoffe	1,1 g

Portionsgewicht: 75 g  
Kartoninhalt: ca. 80 x 75 g = 6 kg  
Art.-Nr.: 35600

### Zubereitungsempfehlung:

Portionen unaufgetaut zubereiten. Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren.

**Pfanne:** Soviel Fett oder Öl in die Pfanne geben, dass der Boden in Höhe von ca. 1 cm bedeckt ist, Knusperfilet unaufgetaut hineingeben und unter einmaligem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten knusprig braten. Bitte mit der Seite, auf der sich die Füllung befindet, beginnen.

**Frittieren:** Fritteuse vorheizen auf 175 °C, Knusperfilet unaufgetaut hineingeben und ca. 6 Minuten frittieren.

**Backofen:** Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf Backpapier ca. 20 Minuten goldgelb backen.

**Konvektomat:** Im vorgeheizten Konvektomaten bei 180 °C auf Gastronormblechen ca. 20 Minuten goldgelb backen.