

# MAKRELLFILET

Just  
eat it



Singelfryst makrellfilet smekkfull av Omega 3. Pelagia AS har de siste årene arbeidet med å utvikle metode for vellykket filetering av makrell. Prosjektet har resultert i bygging av en helt ny fabrikk i Selje som nå produserer singelfryst makrellfilet som er smekkfull av Omega 3, enkel å tilberede og minimalt svinn.

Svinnet har vi tatt oss av og forvandlet til høykvalitets økologisk fiskeprotein og –olje. Makrellen fiskes utenfor kysten vår og er MSC sertifisert. Makrellfilet kan nytes med svært god samvittighet.

Makrellfilet er et helt naturlig produkt uten tilsetningsstoffer som kan tilberedes på utallige måter. Fileterings- og fryseteknologien gjør at fileten beholder sin fasthet og kvalitet.

Produktet selges i frossen tilstand for å beholde kvalitet og holdbarhet, dette sikrer også god tilgjengelighet gjennom hele året. Produktet kan inneholde bein.

12 kgs singelfrosset makrellfilet pakket i 20 kgs kartong. Mulighet for tilpasning.

#### Makrellfilet er et høykvalitetsprodukt i tråd med dagens forbrukertrender:

- Naturlig og uten tilsetningsstoffer
- Kortreist, norsk produkt
- Lokal produktutvikling
- Sunn
- Lavt karbonavtrykk
- Bærekraftig

#### Makrellfilet kan anvendes til:

- Middager
- Forretter
- Pålegg
- Salater

#### Næringsinnhold: Makrellfilet (per 100g vare):

- Energi 725 KJ/261 kcal
- Fett 18,0g
  - hvorav mettede fettsyrer 4,2g
  - hvorav enumettede fettsyrer 4,3g
  - hvorav flerumettede fettsyrer 7,0g
- Protein 24,0g
- Karbohydrat 0g
- Salt 0,4g



**PELAGIA™**

KONTAKT- OG BESTILLINGSINFORMASJON:  
For mer informasjon, kontakt Pelagia AS.  
For bestilling, kontakt din grossist.

**Pelagia AS**  
Marius Ottesen | Senior Sales Manager  
M: 47012005 | E: marius.ottesen@pelagia.com

Se vår hjemmeside for mer informasjon og spennende oppskrifter:

[justeatit.no](https://www.justeatit.no)

Besøk og lik oss på:

**facebook f**



# OPPSKRIFTER



Foto: Astrid Hals / Norges Sjømatråd

## MAKRELLESCABECHE-STEKT MARINERT MAKRELLFILET

4 porsjoner

### DETTE TRENGER DU

6 stk makrellfilet  
3 ss hvetemel sammalt, fint  
2 ts salt  
0,5 ts pepper  
olje

### Marinade:

1 stk gulrot  
1 stk rødløk  
2 fedd hvitløk  
2 kvister timian, frisk  
4 ss hvitvinseddik  
1 dl vann  
1 stk laurbærblad  
salt og pepper  
olje

### SLIK GJØR DU DET

Vend makrell i en blanding av mel, salt og pepper. Stek dem gylne i olje, ca. 2 minutter på hver side.

### Marinade:

Rens og skjær gulrot, rødløk og hvitløk i tynne skiver, og hakk friske timianblader. Stek grønnsakene og timian i olje til det begynner å bli brunt. Hell på hvitvinseddik og vann, tilsett laurbærblad, salt og pepper. La marinaden koke i et par minutter, og hell marinaden over fisken. Server makrellen med potet og salat ved siden av.

### SERVERINGSFORSLAG

Server makrellen med potet og salat ved siden av.



Foto: Astrid Hals / Norges Sjømatråd

## MAKRELL MED GRØNNSAKER

4 porsjoner

### DETTE TRENGER DU

4 stk makrellfilet  
3 ss hvitvinseddik  
2 ss soyasaus  
0,5 ts sukker  
2 stk nepe  
1 stk squash, grønn  
1 stk aubergine  
1 stk paprika, grønn  
0,5 stk paprika, gul  
0,5 stk paprika, rød  
1 stk chili, rød  
olje  
peppermix

### SLIK GJØR DU DET

Skjær makrellfiletene i 2 cm brede stykker. Stek stykkene gylne og sprø i olje, ca. 2 minutter på hver side. Ta dem opp og hold dem varme. Bland sammen hvitvinseddik, soyasaus og sukker, og bland inn revet nepe. Rens og skjær squash og aubergine i 1 cm tykke skiver. Rens og skjær paprika i tykke strimler. Stek grønnsakene til de er knapt møre.

### SERVERINGSFORSLAG

Hell dressingen over makrellen før servering og dryss over finhakket chili og peppermix. Kokt ris smaker godt til. Både makrellen og grønnsakene kan naturligvis tilberedes på grillen.



Foto: Astrid Hals / Norges Sjømatråd

## LIME-MARINERT MAKRELL

4 porsjoner

### DETTE TRENGER DU

600 g makrellfilet  
5 ss salt, grovt  
2 ss ingefær, frisk  
2 stk lime  
1,5 dl olivenolje  
1 ts rosépepper  
1 ts salt

### SLIK GJØR DU DET

Ta fisken ut av fryseren, dryss over grovt salt og la stå til den er halvtint. Tørk av salt og skjær makrell i løvtynne skiver.

Fordel makrellskivene på porsjonstallerkener. Finhakk ingefær.

Riv skall og press saften av lime. Rør sammen ingefær, skall og saft av lime, olivenolje, rosépepper og salt, og hell over makrellskivene. La det trekke i 10 minutter før servering. Ha over salat og bladpersille.

### SERVERINGSFORSLAG

Server med brød ved siden av.

Just  
eat it

Se [Justeatit.no](http://Justeatit.no) for flere spennende oppskrifter.