

ООО «ПК «Реал»

Филе минтая

обесшкуренное, без костей, первичной заморозки

692900, Россия, Приморский край,
г. Находка, ул. Пирогова, 1А
Юридический адрес: 690091, Россия,
Приморский край, г. Владивосток,
ул. Семеновская, д. 3-А

Филе минтая произведено в море!

400 г



ГОСТ 3948-90

Состав: филе минтая

Пищевая ценность в 100 г продукта:

белки – 14 г, жиры – 1 г

Энергетическая ценность в 100 г продукта:

117 ккал

Филе минтая

обесшкуренное, без костей,
первичной заморозки

ГОСТ 3948-90

400 г



Состав:
филе минтая

Пищевая ценность в 100 г продукта: белки – 14 г, жиры – 1 г
Энергетическая ценность в 100 г продукта: 117 ккал

ТУ 9266-003-00461706-06

Капитанские палочки

полуфабрикаты
рыбные
быстрозамороженные

320 г



Состав: филе минтая
Панировка: вода, мука,
панировочные сухари,
растительное масло,
яичный порошок, соль

Пищевая ценность в 100 г продукта: белки – 14 г, жиры – 6 г, углеводы - 14 г
Энергетическая ценность в 100 г продукта: 171 ккал

Рыбные палочки

полуфабрикаты
рыбные
быстрозамороженные

ТУ 9266-003-00461706-06

320 г



Состав: фарш минтая
Панировка: вода, мука,
панировочные сухари,
растительное масло,
яичный порошок, соль

Пищевая ценность в 100 г продукта: белки – 14 г, жиры – 6 г, углеводы - 14 г
Энергетическая ценность в 100 г продукта: 171 ккал

Гамбургер морской

полуфабрикаты
рыбные
быстрозамороженные

ТУ 9266-003-00461706-06

250 г



Состав: фарш минтая
Панировка: вода, мука,
панировочные сухари,
растительное масло,
яичный порошок, соль

Пищевая ценность в 100 г продукта: белки – 14 г, жиры – 6 г, углеводы - 14 г
Энергетическая ценность в 100 г продукта: 171 ккал

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ

На сковороде:

Ингредиенты:

Филе минтая, мука, специи по вкусу, растительное масло.

Способ приготовления:

Разморозить филе, нарезать порционными кусочками.
Обвалить в муке, перемешанной со специями. Выложить на разогретое масло, и обжаривать с двух сторон до появления золотистой корочки.

В пароварке:

Ингредиенты:

Минтай – 400 г.

Соль, перец по вкусу
Лимонный сок по вкусу.

Способ приготовления:

Разморозить филе, нарезать порционными кусочками.
Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком.
Уложить в пароварку. Готовить 10 – 15 минут.

В мультиварке:

Ингредиенты:

Филе минтая. Лук, морковь, зелень, сметана.

Способ приготовления:

Разморозить филе, нарезать порционными кусочками.
В отдельной емкости смешать сметану с небольшим количеством воды. Выложить в мультиварку и полностью залить сметанным соусом, добавить нарезанные лук и морковь. Готовить 15 минут.

В духовом шкафу:

Ингредиенты:

Филе минтая, лук, сок лимона, специи по вкусу, майонез.

Способ приготовления:

Разморозить филе, нарезать порционными кусочками.
Сложить в двое лист фольги. Натереть филе специями, сбрызнуть лимонным соком, обложить луком и обмазать майонезом. Обернуть рыбу фольгой. Запекать в разогретом до 180° духовом шкафу 30 минут.