

**BACALAO FILET - FILET DE CABILLAUD - FILETTO DI MERLUZZO NORDICO**

in Salzlake gelagert, tiefgefroren - légèrement salé, congelé - leggermente salato, congelato

**Name - Nom - Nome**

Dorschfilet Gadus Morhua - Filet de cabillaud Gadus Morhua - Filetto di Merluzzo Nordico Gadus Morhua

**Nettogewicht - Poids Net - Peso netto sgocciolato**

veränderliches Gewicht - poids variable - peso variabile

**Verpackt in - Conditionné en - Confezionato in:**

Italy/Italie/Italia

**Zutaten - Ingrédients - Ingredienti**

**Dorschfilet** gefangen im Nordostatlantik FAO 27 mit Schleppnetzen, Kochsalz.  
Zum Gekochtesen.

Filet de **Cabillaud** pêché dans l'Atlantique Nord Est FAO 27 avec chaluts, Sel.  
À consommer après cuisson.

Filetto di **Merluzzo** nordico pescato in Atlantico Nord Orientale FAO 27 con reti da traino, sale.  
Da consumarsi previa cottura.

**Nährwertdeklaration - Déclaration Nutritionnelle - Dichiarazione Nutrizionale**

(Durchschnittliche Nährwerte je 100 g) - (Valeurs Nutritionnelles Moyennes pour 100 g) - (Valori medi per 100 g)

<b>Energie - Énergie - Energia</b>	<b>233 kJ / 55 kcal</b>
<b>Fett - Lipides - Grassi</b>	<b>0,2 g</b>
davon Gesättigte Fettsäuren - dont Acides Gras Saturés - di cui Acidi Grassi Saturi	<b>0,1 g</b>
<b>Kohlenhydrate - Glucides - Carboidrati</b>	<b>0,1 g</b>
davon Zucker - dont Sucres - di cui Zuccheri	<b>0,0 g</b>
<b>Eiweiss - Protéines - Proteine</b>	<b>13,2 g</b>
<b>Salz - Sel - Sale</b>	<b>1,35 g</b>

## Zubereitung - Conseils de préparation - Modalità di preparazione

---

Zutaten für 4 Personen: 2 Bacalao Filets (Gesamtgewicht 600g) auftauen. In einer Pfanne 50g gehackte Zwiebeln mit heißem Olivenöl anbraunen. Dann 40g Kapern, 80g schwarze Oliven und 500g Tomatensosse hinzufügen und 5 Min. schmoren. Den Fisch hinzufügen und 20/25 Min. weiter kochen. Salz, Pfeffer und frisch gehackte Petersilie dazugeben.

Ingrédients pour 4 personnes: décongeler 2 filets de Cabillaud (poids total environ 600g). Rissoler 50g d'oignon haché avec de l'huile d'olive chaude. Ajouter 40g de câpres, 80g d'olives noires, 500g de sauce tomate et faire mijoter pendant 5 minutes. Unir le poisson à la sauce et cuire pendant environ 20/25 min. Ajouter du sel et du poivre et décorer avec du persil haché.

Ingredienti per 4 persone: scongelare 2 filetti di merluzzo nordico (peso totale ca. 600g). Rosolare 50g di cipolla tritata in olio di oliva caldo. Aggiungere 40g di capperi, 80g di olive nere, 500g di salsa di pomodoro e cuocere 5 min. Unire il pesce alla salsa e cuocere per ulteriori 20/25 min. Regolare di sale e pepe e decorare con prezzemolo fresco tritato.

## Lagerungsanweisungen - Conservation - Conservazione Domestica

---

In der Tiefkühltruhe: \*\*\*\* / \*\*\* (-Fach)(-18°C): Mindestens haltbar bis: siehe Datum auf der Verpackungsseite; \*\* (-Fach)(-12°C): 1 Monat; \* (-Fach)(-6°C): 1 Woche. Eisfach des Kühlschranks: 3 Tage. Nur gekocht verzehren. Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren, innerhalb von 24 Stunden verzehren.

Dans le congélateur: \*\*\*\* / \*\*\* (-18°C): à consommer de préférence avant la date indiquée sur le côté de l'emballage; \*\* (-12°C): 1 mois; \* (-6°C): 1 semaine; dans le compartiment à glace: 3 jours. À consommer après cuisson. Ne pas recongeler après décongélation, consommer dans les 24 heures qui suivent.

Nel congelatore: \*\*\*\*/ \*\*\* (-18°C): da consumarsi preferibilmente entro la data consigliata sulla confezione; \*\* (-12°C): 1 mese; \* (-6°C): 1 settimana; nello scomparto del ghiaccio: 3 giorni. Da consumarsi previa cottura. Una volta scongelato il prodotto non deve essere ricongelato e deve essere consumato entro 24 ore.

## Zertifizierung - Certification - Certificazioni

---

MSC-C-52593

## Identitätskennzeichen - Marque d'identification - Indirizzo

---

Verpackt von - Emballé en Italie par - Confezionato da:

ARBI DARIO S.p.A. - Via Dott. Salvatore Giovannoli, 131-135, 51015 Monsummano Terme (PT)- ITALIA - [www.arbi.it](http://www.arbi.it)

