

Sei i flotte serveringstykker



Sei i flotte serveringsstykker uten skinn og bein. Seien er kanskje en av våre mest undervurderte fisker. Har du ikke prøvd stekt seibiff så vet du hva du må.

Seiens karakteristiske perlegrå fiskekjøtt har en mer karakteristisk smak enn mange andre hvite fisker. Kjøttet er fast og fint, og ikke minst en god proteinkilde. Den inneholder også godt med vitamin D, vitamin B12 og selen. Sei er en fisk i torskfamilien. Den kan bli opptil 120 cm lang og veie over 20 kg. Buken og sidene er sølvgrå, mens ryggen er mørkere. Bare ungfiskene har en kort skjeggtråd. På Vestlandet refereres sei til etter størrelse, hvor småsei kalles mort eller pale-mort. Mellomstore kalles pale, mens det er bare «pale» av betydelig størrelse som kalles sei (dvs. 3–4 kg og oppover). Tilsvarende sier man småsei, stabbsei og storsei andre steder i landet, blant annet i Nord-Norge. Den er en populær sportsfisk og er en av våre viktigste matfisker.

Leveres i kompakte kartonger på 5 kg.

