



Vi tester

19 posers turmat

Lav egenvekt, lang holdbarhet, enkel tilberedning og høyt næringsinnhold er gode grunner til å ta med seg denne typen mat på tur. Og selv om smaken er som baken – som kjent delt – er det mange av disse rettene som smaker godt!

Tekst/foto: John Arne Tungen

Som alltid på slike smakstester har vårt smakspanel vært noe delt i oppfatningen på enkelte av rettene vi har prøvd, men vi har likevel vært rime- lig samstemte om de rettene vi har kåret som testvinnere. De fire leverandørene, Mountain House, Adventure Food, Trek'n Eat og Real Turmat er representert med til sammen 19 forskjellige middagsretter. For å ha et overkommelig antall retter har vi vært nødt til kun å ta inn én rett i hver kategori; fisk, kjøtt, kylling, vegetar og pasta fra hver produsent. Alle disse produsentene har mange flere retter enn vi har med her, og de fleste har et bra utvalg av dessert, lunsj og frokostretter i tillegg.

» MERKING

Merkingen er generelt mye bedre enn da vi testet frysetørret turmat for første gang for 6–7 år siden. Det er stort sett bra informasjon om næringsinnhold, salt, mettet/umettet fett, allergiinformasjon osv.

Mountain House: Nivåmerking på innsiden av enkelte av rettene for vannmengde. Oppgitt eksakt mengde vann på dem som er uten denne merkingen. Lynlås for lukking av posen i hvile-/tilberedelsestiden. Vanskelig å brette ut bunnen, den er godt limt. Holdbarhet: 4 år.

Real turmat: Nivåmerking for vannmengde på utsiden av posene. Lynlås for lukking av posen i hvile-/tilberedelsestiden. Vanskelig å brette ut bunnen, den er godt limt. Matrettene med lengste holdbarhet: 5 år.

Adventure Food: Nivåmerking på utsiden og oppgitt eksakt mengde vann. Lynlås for lukking av posen i hvile-/tilberedelsestiden. Enkelt å brette ut bunnen. Holdbarhet: 4 år.

Trek'n Eat: Oppgitt eksakt mengde vann. Litt varierende hvor vanskelig det er å brette ut bunnen på posene. Åpning av posene og lynlås for lukking av posen i hvile-/tilberedelsestiden – noe varierende fungering på posene. Holdbarhet: 3 år.

Den generelle kvaliteten på matrettene er høy, og vi vil anbefale leserne å prøve andre retter fra produsentene også. Flere av rettene har vært med i tidligere tester, men de fleste er endret noe med tanke på bl.a. nærings-sammensetning, saltinnhold, merking og utforming av posene. Spesielt har Adventure Food fått et løft.

» SMAKEN ER VIKTIGST

Produsentene må forholde seg til både vekt, næringsinnhold og smak. På den ene siden bør turmaten være så «riktig» sammensatt og sunn som mulig, men på den andre siden spiser de færreste av oss slik mat oftere enn at smaken blir det viktigste. Frysetørring gjør at smaken forringes noe, og det er lurt å ta med seg litt salt og pepper og kanskje annet

krydder for å piffe opp smaken. I tillegg er det selvsagt viktig at matretten gir nok næring og god metthetsfølelse. Et tips for du handler, er å se på posen om totalvekten av ferdig tilberedt porsjon er oppgitt. Enkelte porsjoner er så store at det er vanskelig å få i seg alt, spesielt om du er skikkelig sliten. Det hjelper ikke om retten inneholder riktig antall kalorier hvis du kun klarer å spise halvparten.

En middagsrasjon veier som regel rundt 150 gram, og du trenger kun varmt vann og en skje for å tilberede og å innta en porsjon. På dagsturer kan du klare deg med varmt vann fra termos. Du spiser maten rett ut fra posen, så du sparer oppvask og trenger minimalt med kopper og kar.

Flere av rettene inneholder eller kan ha spor av bl.a. gluten, melk, soya, nøtter og peanøtter. Vi oppfordrer allergikere til å kontakte produsentene direkte for å få råd og tips om hvilke retter de bør unngå. Produsentene er også etter hvert blitt flinke til å merke posene om slikt, i tillegg til at det er mulig å finne utdypende informasjon på produsentenes hjemmesider.

» NÆRINGSINNHOOLD

Når du skal på langtur, kan det være greit å se på sammensetningen av fett, proteiner og karbohydrater. Har du mulighet til å supplere med fisk eller vilt, kan provianten du tar med deg baseres mye på karbohydrater, men om du satser kun på det du tar med deg i sekken, bør du se på sammensetningen slik at du får i deg nok av de ulike næringsgruppene og ikke minst, får med deg nok kalorier. I våre tabeller i denne testen har vi oppgitt næringsinnhold per 100 gram tørr vare, men innholdet av salt er oppgitt pr. ferdig porsjon.

>>>

» SLIK ER TESTEN GJENNOMFØRT

For å få et overkommelig testmaterieell måtte vi avgrense testen til kun å omhandle middagsretter. Hver enkelt produsent fikk stille med én rett innenfor de ulike kategoriene kjøtt, fisk, kylling, vegetar og pasta. To testgrupper på til sammen 8 personer har deltatt. De to gruppene har gjennomført testingen uten å samarbeide på tvers av gruppene, men de har diskutert internt. Testen er ikke gjennomført som en blindtest. Noen av testerne er storforbrukere, mens for andre var dette et av deres første møter med frysetørret turmat.

Under selve tilberedningen er desilitermål og stoppeklokke brukt i forhold til anbefalt vannmengde og hvor lenge retten skal hvile i posen før den skal være ferdig. Det er brukt kokende vann fra vannkoker, og posene har stått og hvilt i romtemperatur på ca. 20 °C. Etter påfylling av vann ble det rørt med skje. Under hvileperioden ble posene ristet lett to ganger, og til slutt ble det rørt med skje for å få fordelt vannet på best mulig måte.



SLIK LESER DU TABELLEN

Smak: Det er viktig at det smaker bra! Snitt av hva testgruppene har oppgitt. Vektlagt med 40 %.

Kaloriinnhold: Vi mener at en slik middagsporsjon bør inneholde rundt 600 kalorier som et minimum. Vi har ikke tatt hensyn til hvilke ingredienser som gir kaloriinnholdet. Vektlagt ut fra totalinnhold i rettene og sammenlignet innbyrdes. Vektlagt med 30 %.

Tilberedning, porsjonsstørrelse og utforming av emballasje: Hvor lang tid tar det å tilberede maten? Hvordan er emballasjen utformet? Har posene nivåmerking for vannmengde, oppgitt eksakt vannmengde eller begge deler? Er porsjonene passe store? Vektlagt med 30 %.

Real Turmat, Kylling Tikka Masala

Drytech AS, 77 60 03 00, www.drytech.no

Pris: kr 89,-

Vekt (netto/tilberedt):

142 g/ 500 g

Kaloriinnhold: 600 kcal

Næringsinnhold: Protein 14 g, karbohydrat 54 g,

fett 16 g, salt 3,7 g

Oppgitt 5–8 minutter tilberedelsestid, passer bra. Tydelige biter av kylling og andre grønnsaker. Bra avbalanserte smaker, men enkelte av testerne mente den var for sterk og at den gjorde dem tørste. Ellers bra med kalorier og gir en god metthetsfølelse.

☒☒☒☒☐☐ Smak

☒☒☒☒☐☐ Kaloriinnhold

☒☒☒☒☐☐ Tilberedning og emballasje

☒☒☒☒☒☐ Totalt



Real Turmat Ris i basilikum

Drytech AS, 77 60 03 00, www.drytech.no

Pris: kr 89,-

Vekt (netto/tilberedt): 128 g/

500 g

Kaloriinnhold: 609 kcal

Næringsinnhold: Protein 15 g,

karbohydrat 51 g, fett 23 g,

salt 3,5 g

Fin risottokonsistens etter 8–9 minutter, men best etter rundt 20 minutter (oppgitt minimum 5 minutter). Mye smak uten å bli for sterk. Framtredende basilikumsmak. Bra kaloriinnhold, gir god metthetsfølelse. Testens beste vegetarrett.

☒☒☒☒☐☐ Smak

☒☒☒☒☐☐ Kaloriinnhold

☒☒☒☒☐☐ Tilberedning og emballasje

☒☒☒☒☒☐ Totalt



Real Turmat Pasta Bolognese

Drytech AS, 77 60 03 00, www.drytech.no

Pris: kr 89,-

Vekt (netto/tilberedt): 127 g/

500 g

Kaloriinnhold: 636 kcal

Næringsinnhold: Protein 13 g,

karbohydrat 52 g, fett 24 g,

salt 4,7 g

Fin konsistens. Smaker ikke helt som bolognese. Litt vanskelig å skille smakene, men en grei pastarett. Fin størrelse på pasta- og kjøttbitene. Bør ha minimum 7–8 minutter før den spises (oppgitt 5 minutter), best etter 15–17 minutter. Godt med kalorier. Gir god metthetsfølelse.

☒☒☒☒☐☐ Smak

☒☒☒☒☐☐ Kaloriinnhold

☒☒☒☒☐☐ Tilberedning og emballasje

☒☒☒☒☒☐ Totalt



Real Turmat Torskegyryte

Drytech AS, 77 60 03 00, www.drytech.no

Pris: kr 89,-

Vekt (netto/tilberedt):

108 g/500 g

Kaloriinnhold: 529 kcal

Næringsinnhold: Protein 13 g,

karbohydrat 39 g, fett 31 g,

salt 4,9 g

Fin kremaktig konsistens på sausen. Tydelige smaker, men kan gjerne ha i litt ekstra salt. Fine biter, god tyggemotstand. Smaker «torsk med poteter». Best av fiskerettene. Gir litt lite metthetsfølelse og kanskje litt få kalorier som skikkelig turmiddag. Et tips er å bruke denne som lunsjrett og topp denne med en sjokoladebit som dessert for å få nok karbohydrater. Bør nok ha rundt 8 – 10 minutter i posen før den spises (oppgitt 5 minutter). God fiskerett!

☒☒☒☒☐☐ Smak

☒☒☒☒☐☐ Kaloriinnhold

☒☒☒☒☐☐ Tilberedning og emballasje

☒☒☒☒☒☐ Totalt



Real Turmat Lapskaus

Drytech AS, tlf. 77 60 03 00, www.drytech.no

Pris: kr 89,-

Vekt (netto/tilberedt):

108 g/ 500 g

Kaloriinnhold: 554 kcal

Næringsinnhold: Protein 14 g,

karbohydrat 36 g, fett 34 g,

salt 6,5 g

Oppgitt minimum 5 minutter, men store kjøttbiter gjør at en trenger rundt 17–20 minutter. Blir bedre om den får tid til å hvile. Lys lapskaus med tydelige, store biter av kjøtt, poteter, kålrabi og gulrøtter. Litt salt og litt lavt kaloriinnhold, men gir god metthetsfølelse.

☒☒☒☒☐☐ Smak

☒☒☒☒☐☐ Kaloriinnhold

☒☒☒☒☐☐ Tilberedning og emballasje

☒☒☒☒☒☐ Totalt



Mountain House Pasta med Lasagnesaus

Cirdan AS, tlf. 22 02 50 00, www.cirdan.no

Pris: kr 79,-

Vekt (netto/tilberedt): 117 g/

480 g

Kaloriinnhold: 603 kcal

Næringsinnhold: Protein 27 g,

karbohydrat 34,6 g, fett 28,7 g,

salt 0,1 g

Fin konsistens, fine biter og tydelige smaker. God og mild smak rett fra posen, men noen vil nok krydre den noe mer. Høyt kaloriinnhold, mye kjøtt og bra næringsinnhold. Fin konsistens etter 9 minutter, som oppgitt. Vanskelig å få brettet ut bunnen skikkelig – godt limt. En av de absolutt beste pasta-/kjøttrettene.

☒☒☒☒☐☐ Smak

☒☒☒☒☐☐ Kaloriinnhold

☒☒☒☒☐☐ Tilberedning og emballasje

☒☒☒☒☒☐ Totalt

Mountain House Chili Con Carne med Ris

Cirdan AS, tlf. 22 02 50 00, www.cirdan.no

Pris: kr 79,-

Vekt (netto/tilberedt): 100 g/

450 g

Kaloriinnhold: 478 kcal

Næringsinnhold:

Protein 25,9 g, karbohydrat

43,2 g, fett 20,9 g, salt 0,1 g

Litt tam i smaken, krever ekstra krydder, ellers smaker den noe utvannet. Fremtredende smak av røde bønner. Fin konsistens etter ca. 10–13 minutter (8–9 minutter oppgitt). Litt lavt kaloriinnhold, men bra metthetsfølelse. Bra næringsinnhold. Under middels godt likt på smak hos testerne.

☒☒☒☒☐☐ Smak

☒☒☒☒☐☐ Kaloriinnhold

☒☒☒☒☐☐ Tilberedning og emballasje

☒☒☒☒☒☐ Totalt





Mountain House
Kylling med nudler i
svartbønnesaus
Cirdan AS, tlf. 22 02 50 00,
www.cirdan.no

Pris: kr 79,-
Vekt (netto/tilberedt): 120 g/
260 g
Kaloriinnhold: 522 kcal
Næringsinnhold: Protein 23,3
g, karbohydrat 47,8 g, fett 15,6
g, salt 0,7 g

Gode biter med kylling. Passe
lengde og fin konsistens på
nudlene. Fin konsistens etter
ca. 9 minutter som oppgitt,
men det bør tilsettes litt mer
vann enn oppgitt. Litt lite
smak, bør nok krydres noe i
tillegg. Ikke så mye bønner,
men du bør nok like smaken
av dem for å få denne som
en favoritt. Bra kaloriinnhold,
men litt lite metthetsfølelse.
Vanskelig å få brettet ut bun-
nen skikkelig – godt limt.

☒ ☒ ☒ ☒ ☐ ☐ Smak
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☐ Kaloriinnhold
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☐ Tilberedning og
emballasje
☒ ☒ ☒ ☒ ☐ ☐ Totalt

Mountain House
Grønnsak Tikka med ris
(vegetar)

Cirdan AS, tlf. 22 02 50 00,
www.cirdan.no
Pris: kr 79,-
Vekt (netto/tilberedt): 112 g/
462 g
Kaloriinnhold: 495 kcal
Næringsinnhold: Protein 11,1 g,
karbohydrat 55,8 g, fett 16,3 g,
salt 0,5 g

Ikke dårlig, men litt ubestem-
melig smak. Kan nok smakes til
med litt krydder. Tydelige biter;
du ser hva du spiser. Enkelte
store grønnsakbiter kan gjerne
ligge lengre (8-9 minutter opp-
gitt). Litt lite kaloriinnhold og
noe lav metthetsfølelse. Ingen
ny favoritt blant testerne.

☒ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ Smak
☒ ☒ ☒ ☐ ☐ ☐ Kaloriinnhold
☒ ☒ ☒ ☒ ☐ ☐ Tilberedning og
emballasje
☒ ☒ ☒ ☐ ☐ ☐ Totalt



Mountain House,
Potet og laks i dillsaus
Cirdan AS, tlf. 22 02 50 00,
www.cirdan.no

Pris: kr 79,-
Vekt (netto/tilberedt): 110
g/410 g
Kaloriinnhold: 609 kcal
Næringsinnhold: Protein 16,4
g karbohydrat 40,8 g, fett 36,1
g, salt 0,5 g

Mild og ok smak, men bør
saltes noe. Potetterninger
med fin størrelse, ikke noe
problem å kjenne fiskesma-
ken i tillegg til dill. Viktig
å røre ofte og vente opp til
16–20 minutter for opti-
malt resultat (8–9 minutter
oppgitt). Bra kaloriinnhold og
næringsinnhold, men litt li-
ten metthetsfølelse. Fin som
avveksling til kjøtt, pasta- og
risrettene.

☒ ☒ ☒ ☒ ☐ ☐ Smak
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☐ Kaloriinnhold
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☐ Tilberedning og
emballasje
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☐ Totalt



Trek'n Eat
Grønnsaks-soyarisotto
Nordic-Outdoor AS, tlf. 37 00
28 00,

www.nordic-outdoor.no
Pris: kr 79,-
Vekt (netto/tilberedt): 160 g/
ca. 540 g
Kaloriinnhold: 622 kcal
Næringsinnhold: Protein 14
g, karbohydrat 54 g, fett 12 g,
salt ikke oppgitt

Oppgitt 10 minutter, men
bør ha drøyt tjue, har da en
fin risottokonsistens. Mye
ris og innslag av grønnsaker.
Flere mente denne hadde
en fin smak av sopp, men
vi kan ikke finne sopp på
innholdsfortegnelsen. Bra
med kalorier, god metthetsfø-
lelse. Varierende med tanke
på smak, men alt i alt en fin
vegetarrett.

☒ ☒ ☒ ☒ ☐ ☐ Smak
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ Kaloriinnhold
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☐ Tilberedning og
emballasje
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☐ Totalt



Adventure Food
Kylling karri

Norsport AS, tlf. 95 13 28 80,
www.norsport.no
Pris: kr 69,-
Vekt (netto/tilberedt): 145 g/
ca. 515 g
Kaloriinnhold: 600 kcal
Næringsinnhold: Protein 12,6
g, karbohydrat 66,1 g, fett 9,5
g, salt 2,5 g

Mye ris, tydelige biter med
grønnsaker og små biter
kylling. Mild, godt balansert
smak. Ikke spesielt framtre-
dende karrismak. Kan med
fordel piffes litt opp med
krydder. Bra kaloriinnhold,
høyt karbohydratinnhold,
gir god metthetsfølelse. Fin
konsistens etter ca. 8 minut-
ter, som oppgitt.

☒ ☒ ☒ ☒ ☐ ☐ Smak
☒ ☒ ☒ ☒ ☐ ☐ Kaloriinnhold
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ Tilberedning og
emballasje
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☐ Totalt

Adventure Food
Pasta Bolognese
(kjøtt)

Norsport AS, tlf. 95 13
28 80,
www.norsport.no
Pris: kr 69,-
Vekt (netto/tilberedt):
151 g/ ca. 551 g
Kaloriinnhold: 600 kcal
Næringsinnhold: Pro-
tein 14,4g, karbohydrat
61,8g, fett 10g, salt 3,3g

Kan spises etter 9–10
minutter (oppgitt 8),
men bør ha rundt 17–19
minutter. Et minus at
pastaen blir for myk
om en venter på at
kjøttbitene skal bli
ferdige. Smaker ikke så
mye bolognese, men
helt grei. Fine pasta-
biter, hele erter, noen
små kjøttbiter og en
mild, ok tomat saus. Kan
gjerne krydres litt. Bra
med kalorier, gir god
metthetsfølelse.

☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☐ Smak
☒ ☒ ☒ ☒ ☐ ☐ Kaloriinnhold
☒ ☒ ☒ ☒ ☐ ☐ Tilberedning og
emballasje
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☐ Totalt



Adventure Food
Pasta med valnøtter

Norsport AS,
tlf. 95 13 28 80,
www.norsport.no
Pris: kr 69,-
Vekt (netto/tilberedt): 141
g/ ca. 511 g
Kaloriinnhold: 600 kcal
Næringsinnhold: Protein
11,4 g, karbohydrat 59,7 g,
fett 15,3 g, salt 3,4 g

Kan spises etter 8 minutter
som oppgitt, men gi den
gjerne 13–15 minutter. Fin
konsistens og fine biter
pasta, tydelige nøttebiter
og saus med noen erter.
Morsom kombinasjon med
myk pasta og sprø nøtter.
Bra med kalorier, gir en god
metthetsfølelse.

☒ ☒ ☒ ☒ ☐ ☐ Smak
☒ ☒ ☒ ☒ ☐ ☐ Kaloriinnhold
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ Tilberedning og
emballasje
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☐ Totalt



Adventure Food

Biff Satay
Norsport AS, tlf. 95 13 28 80,
www.norsport.no
Pris: kr 69,-
Vekt (netto/tilberedt): 148 g/
ca. 468 g

Kaloriinnhold: 615 kcal
Næringsinnhold: Protein 11,9
g, karbohydrat 65,1 g, fett 10,5
g, salt 2,7 g

Kan spises etter 8 minutter
som oppgitt, men gi den gjer-
ne 13–15 minutter. Mye ris,
små skinkebiter og innslag
av grønnsaker. Frisk og fin
smak, passe tyggemotstand.
En av testerne favoritter. Bra
med kalorier og gir en god
metthetsfølelse.

☒ ☒ ☒ ☒ ☐ ☐ Smak
☒ ☒ ☒ ☒ ☐ ☐ Kaloriinnhold
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ Tilberedning og
emballasje
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☐ Totalt



Trek'n Eat Pasta med kylling og spinat i fløtesaus

Nordic-outdoor AS,
tlf. 37 00 28 00,

www.nordic-outdoor.no

Pris: kr 89,-

Vekt (netto/tilberedt): 150 g/ca 640 g

Kaloriinnhold: 640 kcal

Næringsinnhold: Protein 14 g, karbohydrat 51 g, fett 18 g, salt ikke oppgitt

Opgitt 5 minutter, men bør ha rundt 15 minutter. Pastabiter med fin størrelse og innslag av spinat, mais og små kyllingbiter. Mild, lys saus med en fin smak. Skårer noe over middels blant testerne på smak. Forholdsvis stor porsjon som gir godt med kalorier og metthetsfølelse.

☒ ☒ ☒ ☒ ☐ Smak
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ Kaloriinnhold
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ Tilberedning og emballasje
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ Totalt

Trek'n Eat Pasta i soya-bolognese

Nordic-Outdoor AS,

tlf. 37 00 28 00,

www.nordic-outdoor.no

Pris: kr 79,-

Vekt (netto/tilberedt): 180 g/ca 770 g

Kaloriinnhold: 610 kcal

Næringsinnhold: Protein 18,8 g, karbohydrat 57,5 g, fett 2,6 g, salt ikke oppgitt

Kan spises etter 5 minutter som oppgitt, men kan med fordel stå det dobbelte. Fine pastabiter i mild tomat-saus. Smaker forholdsvis lite, bør krydres og saltes. Bra med kalorier, men stor porsjon som nok blir i meste laget for noen. Flere testere mente retten hadde noe ubestemmelig smak, ingen ny smaksfavoritt.

☒ ☒ ☐ ☐ ☐ Smak
☒ ☒ ☒ ☒ ☐ Kaloriinnhold
☒ ☒ ☒ ☒ ☐ Tilberedning og emballasje
☒ ☒ ☒ ☒ ☐ Totalt



Trek'n Eat, Gourmet-gryte med elgkjøtt

Nordic-Outdoor AS,

tlf. 37 00 28 00,

www.nordic-outdoor.no

Pris: 89,-

Vekt (netto/tilberedt): 170g/ca 720 g

Kaloriinnhold: 634 kcal

Næringsinnhold: Protein 17,3 g, karbohydrat 53,5 g, fett 9,3 g, salt ikke oppgitt

Opgitt 5 minutter, men bør ha minst det dobbelte før man spiser. Små kjøtt- og grønnsaksbiter og mye pasta i tomat-saus. Mer en pastagryte enn en elggryte. Flere testere opplever smaken som ubestemmelig/vanskelig å definere. Bra med kalorier, men stor porsjon som nok blir i meste laget for flere. Fullt spiselig, og en blir mett, men ingen smaksfavoritt blant våre testere.

☒ ☒ ☐ ☐ ☐ Smak
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ Kaloriinnhold
☒ ☒ ☒ ☒ ☐ Tilberedning og emballasje
☒ ☒ ☒ ☒ ☐ Totalt

Trek'n Eat, Pasta med laks i urtesaus

Nordic-Outdoor AS,

tlf. 37 00 28 00,

www.nordic-outdoor.no

Pris: 89,-

Vekt (netto/tilberedt): 160 g/ca 680 g

Kaloriinnhold: 645 kcal

Næringsinnhold: Protein 16,8 g, Karbohydrat 56,6 g, Fett 11,9 g, salt ikke oppgitt

Kan spises etter 10 minutter som oppgitt, men gi retten gjerne det dobbelte om du har tid. Fine pastabiter med innslag av små biter laks og urter. Må betegnes som en pastarett. Opplevs av de fleste av testerne som noe tam i smaken, bør nok krydres noe. Forholdsvis stor porsjon som gir godt med kalorier og metthetsfølelse. Fin rett, men ingen ny smaksfavoritt blant testerne.

☒ ☒ ☐ ☐ ☐ Smak
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ Kaloriinnhold
☒ ☒ ☒ ☒ ☐ Tilberedning og emballasje
☒ ☒ ☒ ☒ ☐ Totalt

