

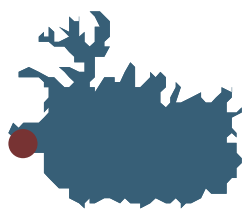


# VÅR VÄRLD

NR 4 – 2022 [13 jun - 15 aug]

## Tonfisk från oss

Blåfenad tonfisk från medelhavet, noggrant selekterad och klassificerad efter fetthalt. Eller gulfenad tonfisk fångad med krokare och linor i indiska Oceanen.



Fjällrödingen är en kraftig byggd fisk med spolformad kropp och buken är röd, orangerfärgad eller gul. En fisk som passar perfekt till en god sommarlunch.

## Röding från kristallklara vatten

**Fjällröding – njutning för både ögat och magen.** Den isländska rödingen kommer från fisk- och skaldjursstaden Grindavik, strax sydväst om Reykjavik.

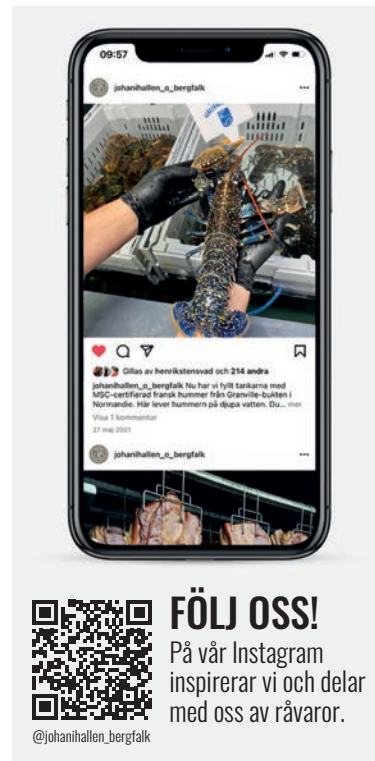
Matorka heter företaget bakom fisken och de ansvarar för hela kedjan från ägg till färdig vara. Kläckeriet ligger vid foten av höglandet där rommen får kläckas i orörda glaciärvatten för att sedan ta den korta turen till Grindavik. Här får den växa till sig i kristallklara rena vatten som är naturligt fria från parasiter. Uppfödningen sker helt utan antibiotika och andra kemikalier. Matorka lägger stor vikt vid sitt miljöarbete och löpande kontroller för säkerställa att rödingen utvecklas och mår bra. Fisken är hållbart odlad och certifierad enligt ASC.



## SNART BÖRJAR VI KOKA KRÄFTOR

Redan till midsommar börjar vi koka våra populära svenska kräfter. Förra årets vinnare i Bäst i Test!

**VINNARE! BÄST I TEST.SE 2021:**  
*"Fantastiskt goda, precis rätt tuggmotstånd, rejält med kött och goda klor"*



## FÖLJ OSS!

På vår Instagram inspirerar vi och delar med oss av råvaror.

@johanhallen\_n\_bergfalk

TILLGÅNG HOS

## VAD ÄR I SÄSONG?

OSS PÅ JHB

## HITTA FINA SOMMARFISKAR!

Vi har gjort en säsongsbarometer som förenklar hur du ska tänka när det är dags att planera in fisk och skaldjur på menyn.

● Mycket god tillgång    ◐ Mindre god tillgång  
 ◐ God tillgång            ◐ Dålig tillgång

	JUNI	JULI	AUGUSTI	SEPTEMBER
KUMMEL	◐	◐	◐	◐
RÖDSPÄTTA	●	●	●	◐
BERGTUNGA	◐	◐	◐	◐
PIGGVAR	●	◐	◐	◐
HAVSKATT	◐	●	◐	◐
SLÄTVAR	◐	◐	◐	◐
HÄLLEFLUNDRA	◐	◐	◐	◐
SEJ	◐	◐	◐	●
LÅNGA	◐	◐	●	●

# Juvelen från medelhavet

Vi befinner oss på Spaniens ostkust, L'Amatla de Mar och hos företaget Balfegó som anses ha den bästa blåfenade tonfisken.

Fisket till havs sker under perioden maj till juni, därefter lever fisken i de kustnära odlingsanläggningarna cirka 5 kilometer från L'Amatla de Mar. Här har man full kontroll på fiskarna och kan sälja färsk tonfisk hela året om. Under sin tid i odlingsanläggningarna matas tonfisken uteslutande med fisk den hade ätit i sin naturliga miljö.



## SPÅRA FISKEN!

Med hjälp av QR-koden på förpackningen kan du få information om datum för fångst, vikt, längd och fettinnehåll.



Den atlantiska blåfenade tonfisken, *Thunnus Thynnus* är den till storleken största tonfiskarten. De kan bli upp till 3 meter långa och väga hela 600 kilo. Den lever långt från land och finns både nära havsytan och på djup upp till 1000 meter.

Man använder sig av den japanska metoden Ikejime, som anses vara bland de mest humana sätten att avliva fisk på. Den bibehåller också kvaliteten på köttet då avlivningen sker direkt och i en stressfri miljö. Balfegó är ensamma om att mäta andelen fett i varje fisk och kan

på så sätt kan tillgodose varje kunds specifika öndkemål. Alla stadier och aktiviteter såsom utvinningsfiske, utfodring och miljöövervakning kontrolleras fortlöpande. Tonfisken har ICCAT och AENOR certifiering för miljömässigt och hållbart fiske.

## SORTIMENT BLÅFENAD TONFISK FRÅN BALFEGÓ

*Thunnus thynnus*, fisken kommer pinfärsk till er, beställ senast fredag för leverans nästkommande vecka.

65806	Tonfiskloins	ca 3 kg/st
65803	Tonfiskbuk	ca 2 kg/st



### BERGTUNGA MSC-CERTIFIERAD

Bergtungan har ett delikat och mjällt vitt kött, tillgången är som bäst under sommar och höst, fiskas normalt i Nordsjön

- 64102 Hel fisk
- 64103 Klippt och flådd
- 64301 Filé



### RÖDSPÄTTA 1:AN – 600-900 G

Spättan är mycket smakrik med en touch av skaldjur och köttet är vitt till ljusgrått i färgen, Från MSC-certifierat fiske, garnfångad, Nordsjön

- 64116 Hel fisk, 600-900 g
- 64151 Klippt och flådd
- 64140 Filé, handskuren



### KUMMELFILÉ MED SKINN

MSC-märkt kummelfilé med skinn. Kummeln tillhör släktet torskfiskar och är en långsmal fisk som vanligtvis väger runt 1-4 kg. Bästa säsong för Kummeln är under sommaren, hållbart fiskad med trål, Nordsjön

62205

**FISK UTAN PRIS:** Vi köper dagligen in färsk fisk från fiskauktionerna, eftersom priset kan variera från en dag till en annan finns de inte med här. Din säljare kan alltid guida dig rätt och priset i vår e-handel uppdateras löpande.

### FJÄLLRÖDINGFILÉ ISLAND

Hållbart odlad fjällröding från Islands kalla och klara vatten, benfria filéer, ca 300 g/st

Island  
60303



Odlad piggvar – ett bra alternativ under sommaren!



### PIGGVAR HEL ODLAD

Den odlade Piggvaren karakteriseras av sin goda smak och sitt vita, fasta kött, den är lite ljusare i skinnet än den vilda. Lekperioden är april till augusti och då är inte den vilda Piggvaren i sin bästa säsong, vilket gör den odlade piggvaren till ett utmärkt alternativ. Odlad Norge/Spanien

- 64110 Hel fisk, 1-2 kg
- 64112 Hel fisk, 2-3 kg



### HAVSABBORREFILÉ MSC-CERTIFIERAD

ASC-märkt, hållbart odlad havsabborre från Medelhavet. Varje filé väger ca 100-140 gram och är helt utan fjäll. Havsabborren är en släkting till vår svenska abborre men förekommer främst i medelhavet och svarta havet.

Odlad, Turkiet  
67307



### GULDSPARID HEL ASC-CERTIFIERAD

Guldsparid hel. ASC-märkt odlad Guldsparid från Medelhavet, en klassisk medelhavsfisk som ofta grillas hel, gärna fylld med citron och örter, odlad, Turkiet

- 67109 Hel fisk
- 67302 Filé med skinn
- 67106 Fjällad och urtagen



**SASHIMI LOINS  
GULFENAD TONFISK.....268:-**

Stora fina tonfiskloin av sashimi-kvalitet, 3-3,5 kg/st, linfångad, Indiska Oceanen

Frost  
65816 ca 3,5 kg/st



**TONFISKKOTLETT SASHIMI  
190-210 G.....268:-**

Saftiga kotletter av gulfenad tonfisk, perfekt till sommargrillen, fångad med krokar och linor, Indiska Oceanen/Stilla Havet

Frost  
65812 10 kg/krt

**Sommarostron!**



**OSTRON SUPER CHIRONFILS**

Smakrika ostron från Marennes i Frankrike, här odlas de i kassar som hängs på bojar ute i havet. Detta skapar ett runt och djupt ostron med mycket kött, storlek 3

Frankrike  
70654 12 st/krt

**OSTRON GOLD BEACH**

Odlas i de näringsrika vattnen utanför Franska kusten i södra Normandie, storlek 3, 12 st/pkt

Frankrike  
70623 12 st/krt

**Kalixrom på menyn!**



**LÖJROM – KALIX  
500 G.....3.295:-**

Certifierad "Kalixlöjrom", från säsongen 2021.

Frost  
74201 500 g/st

**RÄKOR MED SKAL**

Ishavsräkor med skal från MSC-certifierat fiske, lösfryst, fångstmetod: trål, Nordvästra Atlanten/Grönland, 5 kg/krt

Frost  
72304 Storlek: 50/70  
72305 Storlek: 70/90  
72318 Storlek: 80/100



**RÖDRÄKOR  
HELA MED HUVUD.....166:-**

Vildfångade argentinska rödräkor, med huvud och skal, storlek 10/20 (ca 40 g/st) Trålfångade, södra Atlanten och fryses ombord på båten

Frost Spanien  
72312 2 kg/pkt

**RÖDRÄKOR  
UTAN SKAL.....198:-**

Vildfångade argentinska rödräkor, utan skal, 16/20, trålfångade, södra Atlanten och fryses ombord på båten, lösfryst

Frost Spanien  
72314 1 kg/pkt

**TIGERRÄKOR  
UTAN SKAL.....179:-**

Lösfrysta skalade tigerräkor utan skal, storlek: 16/20, 1 kg/pkt

Frost Vietnam  
72206 12 kg/krt

**FINA FRYSTA FISKAR**

**GÖSFILÉ MED SKINN  
170-230 G.....130:-**

Styckfrysta fina gösfiléer med skinn, delikat vitt kött, perfekt att steka krispigt på skinnsidan

Frost  
63313 5 kg/krt

**TORSKRYGG MED SKINN 500 G+  
MSC-CERTIFIERAD.....189:-**

Stora fina bitar av torskrygg med skinn, från MSC-certifierat fiske, fångstmetod: Snurrevad, Norska havet

Frost  
62416 10 kg/krt



# Detaljstyckad svensk lammstek

Allt är inte filé – upptäck ett smart och enkelt sätt att ta tillvara på mer av lammet.

Vi detaljstyckar lammsteken till er, ni får jämnstora fina bitar svenskt lamm, klara att använda.

## TIPS!

Dessa detaljer har lika storlek, stekgrad och mörhet. Sälj dem som "Rosastekt lammstek" på menyn.

ROSTBIFF

INNANLÅR

YTTERLÅR

FRANSYSKA

Färdigstyckat svenskt lamm i en låda!

## LAMMSTEK

DETALJSTYCKAD.....249:-

Fyra detaljer ca 400-600 g/st, rostbiff, innanlår, ytterlår och fransyska, utstyckat av oss på Johan i Hallen & Bergfalk, fint svenskt lamm med jämnstora bitar som har lika stekgrad

Sverige  
26404 ca 2 kg/förp

LAMMBOG BENFRL.....210:-

Bog passar utmärkt för kokning eller bräsering. Den kan lagas som stek, hel eller halv, med eller utan ben.

Sverige  
25609 ca 2,5 kg/st



Bra för ekonomi och klimat!

## Hållbar köttproduktion med svenska får

När lammen blir över ett år kallas de får. Förr fanns begreppet ungfår, men det används inte längre.

Vi på Johan i Hallen & Bergfalk selekterar ut våra får efter kvalitet och vikt, storleken skiljer sig omkring 15% från lamm. Genom att ta tillvara på våra svenska får bidrar vi tillsammans till en mer hållbar köttproduktion.



**JB**  
JOHAN I HALLEN  
& BERGFALK

**BACONSIDA SVARTRÖKT  
MED SVÅL.....123:-**

Svartrökt baconsida av svensk Durocgris, kraftig röksmak och saftig textur

Sverige  
22401 ca 3 kg/st



**Populär till Bao buns!**



**FLÄSKKARRÉ BBQ  
CHILI & VITLÖK.....131:-**

BBQ-kryddad och sous videkokt karré med chili och vitlök

Sverige  
22208 ca 4 kg/st



**FLÄSKSIDA RIMMAD  
SOUS VIDE.....106:-**

Sous videkokt hel fläskside av svensk råvara, naturell och perfekt för dig som vill göra din egen smaksättning, rub eller glaze

Sverige  
22422 ca 5 kg/st

**STEAK  
MINUTE**



**BANKAD RYGGBIFF  
ANGUS – URUGUAY.....78:-/ST**

Låt oss förenkla jobbet, färdigbankad ryggbiff av Angus uppfödda på de gröna vidderna i Uruguay, 180 g/st (pris per kilo: 434 kr)

Uruguay  
11207 180 g/st



**HÖGREV RÖDVINSKOKT  
SOUS VIDE.....140:-**

Rödvinskokt hel högreu utvald efter kvalitet och marmorering

Sverige  
12400 ca 5 kg/st



**SALSICCIA  
VIN & CHILI 100 G.....146:-**

Rå italiensk mellanstark salsiccia smaksatt med chili, rött vin och koriander, förpackad i tråg 1 kg

Frost Sverige  
51311 1 kg/pkt

**TÜRINGER BRATWURST  
140 G.....103:-**

Örtig och mild korv med kummin och mejram, en kokt korv med inspiration från Thüringen i Tyskland, god på grillen med senap och surkål, 16 st/tråg

Sverige  
51121 2,24 kg/pkt

**ITALIAN BISTRO  
140 G.....125:-**

En pepprig och vitlöksdoftande rökt korv, tillverkad av kalv och lite fläsk för saftighetens skull, stoppad i naturarm

Sverige  
51127 2 kg/pkt



## Hängmörad kalv!

### LJUS KALVYTTERFILÉ HÄNGMÖRAD.....323:-

Biff av ljus kalv som hängmöras på ben hos oss i cirka två veckor

Nederländerna  
15610 ca 4 kg/st

### LJUS KALVFILE HÄNGMÖRAD.....358:-

Ljus kalv som hängmörats hos oss på Johan i Hallen & Bergfalk

Nederländerna  
15109 ca 1 kg/st

### LJUS KALVKOTLETT PÅ BEN HÄNGMÖRAD.....238:-

Sågad kalvkotlett på ben, 400-500 gram, köttet möras i omkring två veckor i vår hängkyl

Nederländerna  
16412 ca 450 g/st

### LJUS KALVKOTLETT PÅ BEN, HÄNGMÖRAD.....165:-

Ljus kalv som hängmörats hos oss i omkring två veckor,

Nederländerna  
15523 ca 10 kg/st



### KALV PICANHA.....149:-

Rostbifflock med kappa av ljus kalv, låt kappan vara kvar under tillagningen för lite extra smak till köttet, en favorit till grillspettet

Nederländerna  
15505 ca 1 kg/st

### KALVENTRECÔTE.....255:-

Saftig och mör entrecôte av kalv med slaktålder mellan 8-12 månader

Nederländerna  
15303 ca 1,2 kg/st

## Värt att veta om kalv

Kalven är en del av mjölkproduktionen, för att en ko ska kunna producera mjölk behöver hon kalva en gång per år. En del av kalvarna som föds behåller bönderna själva och resterande går till kalvfarmer. För att kallas kalv ska djuret vara mellan 8–12 månader vid slakt, är de yngre kallas de ljus kalv, tidigare känt som gödkalv.

### RYGGBIFF HEREFORD/ANGUS.....299:-

Grain finished av Hereford/Angus, djuren strövar fritt och betar grönt gräs under större delen av sina liv för att avslutande minst 120 dagar få en utvald kost

Uruguay  
10205 2,5 kg+/st

### ENTRECÔTE HEREFORD/ANGUS.....379:-

Grain finished av Hereford/Angus, djuren strövar fritt och betar grönt gräs under större delen av sina liv för att avslutande minst 120 dagar få en utvald kost

Uruguay  
10305 2,5 kg+/st

### ENTRECÔTE TOMAHAWK.....303:-

Stor smakrik bitpackad entrecôte på ben, längd på ben: ca 30 cm, av utvalda djur med ursprung EU

11810 ca 1,3 kg/st







**FLANKSTEK  
ABERDEEN ANGUS.....166:-**  
Smakrik flankstek av djur uppfödda i de skottiska högländerna, rasen är Aberdeen Angus och boskapet föds upp på gräs Skottland  
10705 ca 5 kg/pkt

UPPFÖDDA MED  
**HÅLLBAR  
GÅRDSGRIS**  
LOKALA RESURSER



**FLÄSKRACKS MED SVÅL  
DALSLANDSGRIS.....130:-**  
Både snyggt och gott på grillen. Racks med kappan kvar, av svensk gårdsgris, Hampshire-Duroc

Sverige  
20503 ca 4 kg/st



**FLÄSKKARRÉ  
DALSLANDSGRIS.....85:-**  
Benfri fläskkarré av Hampshire & Duroc, uppfödda inom Dalslandscirkeln med lokalt foder fritt från GMO.

Sverige  
20202 ca 2 kg/st



**PÄRLHÖNSBRÖST  
SUPRÊME.....217:-**  
Filé med skinn och del av vingben. Långsamt växande gårdspärlehöna (minst 94 dagar) som är frigående utomhus, Labelle Rouge-certifierad, ca 200 g/st, 400g/pkt  
Frankrike Fryst  
36600 5 kg/krt



**KYCKLINGKLUBBFILÉ.....93:-**  
Urbenad kycklingklubba med skinn, saftig kycklingbit med mycket smak. Av gårdsmärkt svensk fågel, 1,75 kg/pkt, 3,5 kg/krt

Sverige  
36143 3,5 kg/krt

# Grilltider!



## Dags för grillspett!

Godsaker på spett blir aldrig fel på grillen. Vad sägs om karré från Iberico, hängmörad kalvytterfilé eller varför inte vår limited edition BBQ chili & vitlök fläskkarré på spettet i sommar?

Bra burgare på grillen!



### HAMBURGARE 180 G HÖGREV & BRINGA.....123:-

Löspressade färska hamburgare av högrev och bringa, atmosfäriskt förpackade i tråg med 12 burgare per paket, (22,14 kr/st)

EU-råvara  
52104 2,16 kg/pkt

### HAMBURGARE 160 G HÖGREV & BRINGA.....123:-

Löspressade färska hamburgare av högrev och bringa, atmosfäriskt förpackade i tråg med 15 burgare per paket, (22,14 kr/st)

EU-råvara  
52115 2,4 kg/pkt

### PLUMA IBERICO BELLOTA.....286:-

Saftig och mör fjäderformad styckningsdetalj från grisens framdel

Spanien  
20811 ca 500 g/st

### PRESA IBERICO BELLOTA.....286:-

Del av grisens karré som sitter närmast revbenen

Spanien  
20708 ca 1 kg/st

Även småländsk  
gris har en hemlighet  
– secreto!

### SECRETO AV SMÅLÄNSK GÅRDSGRIS.....131:-

Fint marmorerad tunn detalj från nacke/skuldra, secreto syftar till grisens hemlighet på spanska

Fryst Sverige  
20812 ca 10 kg/kr

### FLÄSKKARRÉ IBERICO.....179:-

Saftig karré av Ibericogris

Spanien  
20721 ca 2 kg/st

### FLÄSKKOTLETT BENFRI.....58:-

Benfri kotletrad

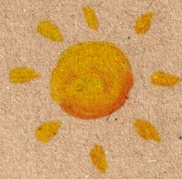
Fryst EU  
20108 ca 4 kg/st



### LAMMRACKS PREMIUM DETALJSTYCKAD.....314:-

Lammkotletrad med putsade ben (frenched) och fettkappa, ca 800 g/st, 2 rack/pkt, lammen är selekterade och kommer från Leinster, Irland

Irland  
25313 ca 1,4 kg/pkt



# SOMMARSMAKER!

## Sill:

**BRANTEVIKSSILL.....380:-/st**

Klassisk Brantevikssill från Havets Silver, ordentligt uppkryddad med lök, svartpeppar och kryddpeppar, precis som den ska vara  
66222 3 kg/st

**SENAPSSILL.....249:-/st**

Havets Silver  
66307 3 kg/st

**DRÖMSILL.....312:-/st**

Krämig sill med ishavssrom, Havets Silver  
66309 3 kg/st

**ÖSTERLENS ÄPPLE- & CURRYSILL.....269:-/st**

Havets Silver, både söt och lätt kryddig, krämig sill  
66304 3 kg/st

**MATJESILLFILÉ.....330:-/st**

Klassisk matjesill från Norröna  
66406 3,2 kg/st



**RÄKOR I LAG HANDSKALADE.....279:-**

Stora fina handskalade räkor i lake, från MSC-certifierat fiske, praktiskt förpackade i påse om 1,5 kg (nettovikt)  
72103 1,5 kg/pkt

**KRÄFTSTJÄRTAR I LAKE.....274:-**

Inlagda kinesiska kräftstjärtar i lag  
70500 1,5kg/pkt

## Lax:

**LAXFILÉ VARMRÖKT.....279:-**

Varmrökt på traditionellt vis med finkluven alved och alspån, D-trim  
61107 ca 1,5 kg/st

**LAXFILÉ KALLRÖKT SKIVAD.....315:-**

Handskuren, D-trim, kallrökt med alspån  
61210 ca 1,6 kg/st

**LAXFILÉ GRAVAD SKIVAD.....295:-**

Handskuren lax D-trim som gravas under fem dagar i en traditionell kryddblandning  
61313 ca 1,8 kg/st

**NEPTUNLAXFILÉ GRAVAD & VARMRÖKT.....199:-**

Gravad och varmrökt laxfilé i en blandning av dill, socker och salt  
61404 1,5 kg/st

## Skillnad på sill och strömming?

Sill eller strömming betraktas som en och samma art. Namnet strömming används för sill som fångas norr om Kalmar, annars kallas den för sill



**STRÖMMING STEKT & INLAGD.....113:-**

Havets Skafferi, strömmingsfilé vänd i ströbröd, sedan stekt och inlagd i ättikslag  
66500 3,5 kg/st

## Klara i spritspåse!

**SVART AIOLI.....109:-/st**

Havets Silver, färdig svart aioli i spritspåse, färgad med bläckfiskbläck  
80142 1 kg/st

**MAJONNÄS KIMCHI.....102:-/st**

Havets Silver, smakrik kimchi-majonnäs, i spritspåse  
80143 1 kg/st



## POLANCO SIBERIAN RESERVE

En störcaviar som är smörig och mjuk men med fast konsistens och lätt textur. Smaken dröjer sig kvar länge och har en nötig finish, Uruguay  
Storlekar:  
10 g, 30 g, 50 g, 100 g, 500 g

**VÄSTERBOTTENOST.....220:-**

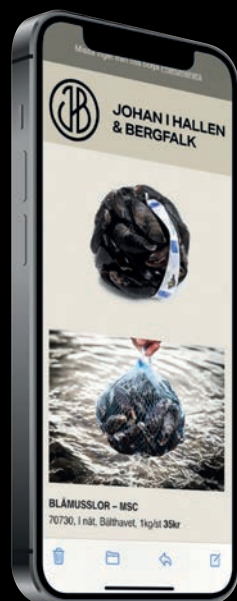
Svensk klassisk hårdost från Burträsk  
80269 ca 2 kg/st

**SMÖR NORMALSALTAT.....105:-**

80% fetthalt, Valio  
80704 1 kg/st

**SMÖR LAKTOSFRITT.....132:-**

Normalsaltat, 80% fetthalt, Valio  
80705 500 g/st



## MISSA INGET!

Prenumerera på våra digitala erbjudanden som vi skickar veckovis via e-post och sms.



<http://eepurl.com/gB9ufL>

# BESTÄLL

**RESTAURANG: 010-455 08 21**

**BUTIK: 010-455 08 23**

**KEDJEKUNDER: 010-455 08 22**

**E-HANDEL: [www.jhb.se](http://www.jhb.se)**

Vi har alltid öppet i vår e-handel.

Läs mer och börja handla på [www.jhb.se](http://www.jhb.se)



**JOHAN I HALLEN  
& BERGFALK**