

Tag fram ingredienser (innehåll, se nästa sida) följ färgkod, och börja med det som tar längst tid.
Använd gärna termometer för bästa resultat. Smaklig måltid – önskar vi på KitchenWiz!

.....



CIOPPINO (FISK- OCH SKALDJURSGRYTA)

med parmesantoast och aioli

SOPPGRUND**

Kokas upp i en vid kastrull.

SOCKERÄRTOR

Skölj och strimla sockerärter.

FISK

Skär fisk i bitar 2x2 cm. Salta och peppra, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min. Vänd i sockerärter och räkor** strax före servering.

TOAST

Dela bröd* och bred på parmesansmör. Grilla i ugn med ”smörad” yta uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte bränt.

AIOLI

Serveras kall till.



GYROSMARINERAD KYCKLING

med bulgursallad och tsatsiki

BULGUR*

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten eller buljong, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in. Quinoa-glutenfritt.

KYCKLING

Stek på medelhög värme ca 5-6 min, salta. Kontrollera att kycklingen är färdig (innetemp 70-75°).

GRÖNSAKER

Klyfta tomat, skär paprika i grova bitar. Skala och skiva rödlök tunt. Blanda grönsaker med varm bulgur* och vinägrett. Salta/peppra.

TSATSIKI

Serveras kall till.



LINGUINIPASTA MED RÖKT SIDFLÄSK

tryffelgräddsås, plommontomater och spenat

PASTA*

Koka pastan i rikligt med saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

SIDFLÄSK

Strimla och stek på medel/hög värme i lite olja till fin färg och knaprig.

TRYFFELGRÄDDSÅS

Väm i kastrull.

PLOMMONTOMAT

Skölj och halvera.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm sås, rökt sidfläsk och tomater. Toppa med sköljd spenat och parmesanost. Krydda med svartpeppar från kvarn..

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk koljafilé / **Handskalade RÄKOR**** / **Soppgrund**** FISKfond, MUSSELbuljong, vitvin, tomat, fänkål, gullök, ROTSELLERI, morot, vitlök, oregano, basilika, timjan, lagerblad, citron, salt / **Bröd*** (VETEMJÖL) / **Parmesansmör SMÖR**, parmesanost, ÄGG, gräslök, persilja, olivolja, salt, vitlök / **Aioli ÄGG**, rapsolja, olivolja, citron, vitlök, dijonSENAP, salt, svartpeppar / **Sockerärtor**



KYCKLING

Kycklinglårfile marinerad i olivolja, chilipulver, paprika, aubergine, vinäger, spiskummin, korianderfrö, fänkålsfrö, vitlök / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, oregano, bladpersilja, vitlök, salt, peppar, socker / **Bulgur*** / **Tomat** / **Rödlök** / **Paprika** / **Tsatsiki** Grekisk YOGHURT, gurka, olivolja, vitlök, oregano, salt, vitpeppar /



KÖTT

Rökt sidfläsk / **Tryffelgräddsås GRÄDDE**, kycklingbuljong, gul lök, skogschampinjon, vinäger, vitt vin, tryffelolja, timjan, salt, peppar, lagerblad, vitlök, majsstärkelse / **Plommontomat** / **Spemat** / **Italiensk hårdost innehåller ÄGG** / **Linguinipasta***

Kitchenwiz byter ut produkter som innehåller gluten som exempel pasta, bröd, bulgur, nudlar även ströbröd som ingrediens i textköttbullar. Vi får ibland frågan om gluten i soja, vi använder klassisk soja*.

Utdrag från livsmedelsverket:

”Sojasåser tillverkas genom jäsning, fermentering, av sojaböner och rostat vete. Livsmedelsverket har analyserat gluten i olika sojasåser som deklarerade vete. Gluten påvisades inte i de ”klassiska” sojasåserna trots att vete deklarerades i innehållsförteckningen. Klassisk sojasås borde inte utgöra någon risk för glutenintoleranta”.

Fonder – vi använder endast OSCAR® Signature – Inga tillsatser och inget extra salt

*Glutenfritt alternativ - Glutenfritt bröd, quinoa, glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ -Soppgrund utan musselbuljong. Mer kolja.

*** Nötfritt alternativ -

Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 4 grader.

TIPS FRÅN KÖKET

RÄTT TEMPERATUR I KYLEN

Det är vanligt att man har för varmt i kylan, ett riktvärde är 4 grader eller kallare. Kylan är som kallast längst in, placera gärna känsliga råvaror där.

REN ARBETSYTAN - RÄTT REDSKAP

Innan du börjar laga mat bör du röja arbetsytan. Skapa en behaglig arbetsplats, ta gärna fram soptunnan så det är enkelt att hålla rent vartefter. Matlagning blir mycket roligare och lättare med bra redskap. En stor skärbräda, vassa knivar och digitaltermometer räcker långt.

GÖR DET I RÄTT ORDNING

Ta dig tid att läsa igenom recept/meny och lägg upp en plan. Sätt på ugnen, koka upp vatten, börja med det som tar längst tid så att middagens komponenter är klara samtidigt.

UTMANA DIG SJÄLV

Våga prova något nytt, sätt till lite extra chili om du gillar stark mat. Tillsätt din favoritgrönsak eller en extra skvätt vin om du önskar. Det finns inga fel, bara olika smaker.

En produkt från

Tag fram ingredienser (innehåll, se nästa sida) följ färgkod, och börja med det som tar längst tid.
Använd gärna termometer för bästa resultat. Smaklig måltid – önskar vi på KitchenWiz!

.....



CIOPPINO (FISK- OCH SKALDJURSGRYTA)

med parmesantoast och aioli

SOPPGRUND**

Kokas upp i en vid kastrull.

SOCKERÄRTOR

Skölj och strimla sockerärter.

FISK

Skär fisk i bitar 2x2 cm. Salta och peppra, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min. Vänd i sockerärter och räkor** strax före servering.

TOAST

Dela bröd* och bred på parmesansmör. Grilla i ugn med ”smörad” yta uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte bränt.

AIOLI

Serveras kall till.



GYROSMARINERAD KYCKLING

med bulgursallad och tsatsiki

BULGUR*

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten eller buljong, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in. Quinoa-glutenfritt.

KYCKLING

Stek på medelhög värme ca 5-6 min, salta. Kontrollera att kycklingen är färdig (innetemp 70-75°).

GRÖNSAKER

Klyfta tomat, skär paprika i grova bitar. Skala och skiva rödlök tunt. Blanda grönsaker med varm bulgur* och vinägrett. Salta/peppra.

TSATSIKI

Serveras kall till.



LINGUINIPASTA med råstekt sparris och skogschampinjon, tryffelgräddsås, plommontomater och spenat

PASTA*

Koka pastan i rikligt med saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

GRÖNSAKER

Skär sparris och champinjon i skivor. Stek på medel till hög värme i lite olja till fin färg ca 3 min. Salta och peppra.

TRYFFELGRÄDDSÅS

Väm i kastrull.

PLOMMONTOMAT

Skölj och halvera.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm sås, sparris, champinjoner och tomater. Toppa med sköljd spenat och parmesanost. Krydda med svartpeppar från kvarn..

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk koljafilé / **Handskalade RÄKOR**** / **Soppgrund**** FISKfond, MUSSELbuljong, vitvin, tomat, fänkål, gullök, ROTSELLERI, morot, vitlök, oregano, basilika, timjan, lagerblad, citron, salt / **Bröd*** (VETEMJÖL) / **Parmesansmör SMÖR**, parmesanost, ÄGG, gräslök, persilja, olivolja, salt, vitlök / **Aioli ÄGG**, rapsolja, olivolja, citron, vitlök, dijon**SENAP**, salt, svartpeppar / **Sockerärtor**



KYCKLING

Kycklinglårfile marinerad i olivolja, chilipulver, paprika, aubergine, vinäger, spiskummin, korianderfrö, fänkålsfrö, vitlök / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, oregano, bladpersilja, vitlök, salt, peppar, socker / **Bulgur*** / **Tomat** / **Rödlök** / **Paprika** / **Tsatsiki** Grekisk YOGHURT, gurka, olivolja, vitlök, oregano, salt, vitpeppar /



KÖTT

Sparris och skogschampinjoner / **Tryffelgräddsås GRÄDDE**, kycklingbuljong, gul lök, skogschampinjon, vinäger, vitt vin, tryffelolja, timjan, salt, peppar, lagerblad, vitlök, majsstärkelse / **Plommontomat** / **Spenat** / **Italiensk hårdost innehåller ÄGG** / **Linguinipasta***

Kitchenwiz byter ut produkter som innehåller gluten som exempel pasta, bröd, bulgur, nudlar även ströbröd som ingrediens i textköttbullar. Vi får ibland frågan om gluten i soja, vi använder klassisk soja*.

Utdrag från livsmedelsverket:

”Sojasåser tillverkas genom jäsning, fermentering, av sojaböner och rostat vete. Livsmedelsverket har analyserat gluten i olika sojasåser som deklarerade vete. Gluten påvisades inte i de ”klassiska” sojasåserna trots att vete deklarerades i innehållsförteckningen. Klassisk sojasås borde inte utgöra någon risk för glutenintoleranta”.

Fonder – vi använder endast OSCAR® Signature – Inga tillsatser och inget extra salt

*Glutenfritt alternativ - Glutenfritt bröd, quinoa, glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ -Soppgrund utan musselbuljong. Mer kolja.

*** Nötfritt alternativ -

Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 4 grader.

TIPS FRÅN KÖKET

RÄTT TEMPERATUR I KYLEN

Det är vanligt att man har för varmt i kylan, ett riktvärde är 4 grader eller kallare. Kylan är som kallast längst in, placera gärna känsliga råvaror där.

REN ARBETSYTAN - RÄTT REDSKAP

Innan du börjar laga mat bör du röja arbetsytan. Skapa en behaglig arbetsplats, ta gärna fram soptunnan så det är enkelt att hålla rent vartefter. Matlagning blir mycket roligare och lättare med bra redskap. En stor skärbräda, vassa knivar och digitaltermometer räcker långt.

GÖR DET I RÄTT ORDNING

Ta dig tid att läsa igenom recept/meny och lägg upp en plan. Sätt på ugnen, koka upp vatten, börja med det som tar längst tid så att middagens komponenter är klara samtidigt.

UTMANA DIG SJÄLV

Våga prova något nytt, sätt till lite extra chili om du gillar stark mat. Tillsätt din favoritgrönsak eller en extra skvätt vin om du önskar. Det finns inga fel, bara olika smaker.

En produkt från