

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!



FISH AND CHIPS - Panerad kolja med tartarsås, pommes frites och vinägerbakade tomater

POMMES FRITES

Placera på ugnsplåt, ringla över lite olja och rosta i ugn 200° ca 20-25 min. Salta rikligt.

FISK

Skär i lagom bitar. Panera i pankoströbröd* och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra. (kärntemp 50°).

VINÄGERTOMATER

Värm försiktigt i kastrull eller mikro.

TARTARSÅS

Serveras kall till.



SALLAD PÅ MARINERAD KYCKLING

rödbetor, getost och saltrostade nötter med honungsvinägrett

RÖDBETOR

Skala rödbetor och skär i klyftor. Lägg i en ugnsfast form, ringla över olivolja, salta och rosta i 200° ugn (varmluft) ca 15 min. Sänk därefter värmen till 160° fortsatt baka 15 min.

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

BULGUR*

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

SERVERING

Skölj och blanda mixad sallad med rostade rödbetor, varm bulgur* och honungsvinägrett. "Bryt" över getost och strö över rostade nötter***. Salta/peppra.



LÅNGBAKAD FLÄSKKARRÉ

i Bao Buns med avokado, picklad lök och chilimajo

FLÄSKKARRÉ

Placera på ugnsplåt och baka i cirka 10 min, 200°.

GRÖNSAKER

Skölj och skär krispsallad, skala och skiva avokado.

BAO BUNS

Blöt en kökshandduk, linda in Bao Bunsen i och värm i micro på hög effekt cirka 30 sek. (Alternativt ånga Bao Bunsen i en sil över kokande vatten 3-4 min)

SERVERING

Bygg din egen "bao bun" med chilimajjo, grönsaker och picklad lök.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk kolja / **Pankoströbröd*** VETE, salt, JÄST, majsstärkelse / **Färska pomesfrites** potatis, rapsolja / **Vinägerbakade tomater** tomat, gul lök, rapsolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, vitlök, svartpeppar, salt, socker, lagerblad / **Tartarsås** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, cornichons, kapris, gräslök, persilja, dragon, SENAP, vinäger, salt, svartpeppar



KYCKLING

Färsk kyckling marinerad i rapsolja, olivolja, dragon, fänkålsfrö, svartpeppar / **GETost** pastöriserad getmjölk, salt, vegetabiliskt ystenzym, syrningskultur / **Rödbetor / Mixad sallad / Honungsvinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, honung, SENAP, fänkålsfrö, vitlök, salt, svartpeppar / **Bulgur*** / **Nötblandning***** VALNÖT, HASSELNÖTTER, pumpakärnor



KÖTT

Långbakad fläskkarré fläskkött, SOJA, limejuice, chili, vitlök, sichuanpeppar / **Bao bun*** VETEmjöl / **Picklad lök** rödlök, socker, ättika / **Chilimajo** rapsolja, ÄGGULA, chili, lime, salt, sweet chili, YEOS chilisås, vitlök, svartpeppar, mynta, / **Avokado / Krispsallad**

Kitchenwiz byter ut produkter som innehåller gluten som exempel pasta, bröd, bulgur, nudlar även ströbröd som ingrediens i tex köttbullar. 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 ströbröd, quinoa, glutenfria tortillabröd

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ - Pumpakärnor

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 ARBETSUTA - 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 smak.

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!



FISH AND CHIPS - Panerad kolja med tartarsås, pommes frites och vinägerbakade tomater

POMMES FRITES

Placera på ugnsplåt, ringla över lite olja och rosta i ugn 200° ca 20-25 min. Salta rikligt.

FISK

Skär i lagom bitar. Panera i pankoströbröd* och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra. (kärntemp 50°).

VINÄGERTOMATER

Värm försiktigt i kastrull eller mikro.

TARTARSÅS

Serveras kall till.



SALLAD PÅ MARINERAD KYCKLING

rödbetor, getost och saltrostade nötter med honungsvinägrett

RÖDBETOR

Skala rödbetor och skär i klyftor. Lägg i en ugnsfast form, ringla över olivolja, salta och rosta i 200° ugn (varmluft) ca 15 min. Sänk därefter värmen till 160° fortsatt baka 15 min.

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

BULGUR*

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

SERVERING

Skölj och blanda mixad sallad med rostade rödbetor, varm bulgur* och honungsvinägrett. "Bryt" över getost och strö över rostade nötter***. Salta/peppra.



UGNSROSTAD KUNGSSVAMP OCH AUBERGINE

i Bao Buns med avokado, picklad lök och chilimajo

SVAMPBLANDNING

Placera på ugnsplåt och baka i cirka 10 min, 200°.

GRÖNSAKER

Skölj och skär krispsallad, skala och skiva avokado.

BAO BUNS

Blöt en kökshandduk, linda in Bao Bunsen i och värme i micro på hög effekt cirka 30 sek. (Alternativt ånga Bao Bunsen i en sil över kokande vatten 3-4 min)

SERVERING

Bygg din egen "bao bun" med chilimajjo, grönsaker och picklad lök.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk kolja / **Pankoströbröd*** VETE, salt, JÄST, majsstärkelse / **Färska pomesfrites** potatis, rapsolja / **Vinägerbakade tomater** tomat, gul lök, rapsolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, vitlök, svartpeppar, salt, socker, lagerblad / **Tartarsås** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, cornichons, kapris, gräslök, persilja, dragon, SENAP, vinäger, salt, svartpeppar



KYCKLING

Färsk kyckling marinerad i rapsolja, olivolja, dragon, fänkålsfrö, svartpeppar / **GETost** pastöriserad getmjölk, salt, vegetabiliskt ystenzym, syrningskultur / **Rödbetor / Mixad sallad / Honungsvinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, honung, SENAP, fänkålsfrö, vitlök, salt, svartpeppar / **Bulgur*** / **Nötblandning***** VALNÖT, HASSELNÖTTER, pumpakärnor



VEG

Ugnstrostad kungsvamp och aubergine SOJA , limejuice, chili, vitlök, sichuanpeppar / **Bao bun*** VETEmjöl / **Picklad lök** rödlök, socker, ättika/ **Chilimajo** rapsolja, ÄGGULA, chili, lime, salt, sweet chili, YEOS chilisås, vitlök, svartpeppar, mynta, / **Avokado / Krispsallad**

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

Utdrag från livsmedelsverket:

”Sojasåser tillverkas genom jäsnings, 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 ströbröd, quinoa, glutenfria tortillabröd

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ - Pumpakärnor

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 ARBETSUTA - 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 smak.

En produkt från