

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!

.....



UGNSBAKAD LAX

med pestoslungad färskpotatis och tomatsås

FÄRSKPOTATIS

Koka i lättsaltat vatten ca 15-20 min.

LAX

Lägg över i en ugnsfast form, salta och peppra. Toppa med fänkålscrudité.
Baka i ugn 200° ca 10-12 min (innetemp 50°).

PESTOPOTATIS

Vänd runt varm potatis, pesto med sköljd ruccolasallad och halverade cocktailtomater. Salta/peppra.

TOMATSÅS

Värm i kastrull.



TERIAYKIMARINERAT KYCKLINGBRÖST

med kimchirostad sommarkål, thaiörtmajjo samt jasminris

JASMINRIS

Mät upp var för sig 1 del ris+ 2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under 15 min. Ställ kastrull åt sidan och låt stå i 5 min före servering.

SOMMARKÅL

Skär kål i klyftor. Lägg i ugnsfast form. Ringla över kimchiglace. Rosta i 200° ugn, ca 10 min. Sänk därefter värmen till 160° och baka ytterligare ca 15 min.

KYCKLING

Stek ca 2 min per sida, till vacker färg. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

SERVERING

Serveras med kall thaiörtmajjo och cashewnötter***.



KÖTTBULLAR I GRÄDDSÅS

med inlagd gurka, rårörda lingon och potatismos

POTATISMOS

Skala och dela potatis. Koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och låt ånga av några minuter. Tillsätt varm purégrund under kraftig vispning, lite åt och gången till önskad konsistens, smaka av med salt/vitpeppar.

KÖTTBULLAR

Stek i smör på medelhög värme runtom till vacker färg.

GRÄDDSÅS

Värm i kastrull. Slå över köttbullar alt servera vid sidan.

TILLBEHÖR

Serveras med inlagd gurka och rårörda lingon.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Lax, styckad / **Fänkålscrudité** fänkål, citron, olivolja, rapsolja, fänkålsfrö, peppar / **Pesto** basilika, parmesanOST, olivolja, solrosfrö, vitlök, salt, peppar / **Tomatsås** tomat, vitt vin, GRÄDDE, vinäger, gul lök, vitlök, fänkålsfrö, timjan, lagerblad, salt, socker, peppar / **Färskpotatis** / **Cocktailtomat** / **Ruccola**



KYCKLING

Färs kyckling marinerad i SOJA, farinsocker, limejuice, chili, korianderfrö, vitlök / **Kål** sommarkål / **Kimchidressing** rapsolja, FISKSås, lime, chili, ingefära, vitlök, salt, socker / **Jasminris** / **Thaiörtmajjo** rapsolja, ÄGG, yoghurt, lime, koriander, mynta, thaibasilika, sticklök, vitlök, salt, peppar / **Cashewnötter*****



KÖTT

Köttbullar* Nötfärs, fläskfärs, gul lök, ÄGG, rapsolja, ströbröd (VETEMJÖL, salt, jäst), peppar, salt / **Mosgrund** MJÖLK, SMÖR / **Gräddsås** kalvfond, GRÄDDE, MJÖLK, äpple, lök, morot, rödvinsvinäger, ättika, SOJA, palsternacka, majstärkelse, salt, kryddor / **Rårörda lingon** lingon, socker / **Inlagd gurka** gurka, socker, ättika, SENAPSfrö, pepparrot, vitpeppar / **Potatis**

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 - Glutenfri köttbulle

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -Solrosfrön

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 ARBETSYTA - 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!

.....



UGNSBAKAD LAX

med pestoslungad färskpotatis och tomatsås

FÄRSKPOTATIS

Koka i lättsaltat vatten ca 15-20 min.

LAX

Lägg över i en ugnsfast form, salta och peppra. Toppa med fänkålscrudité.
Baka i ugn 200° ca 10-12 min (innetemp 50°).

PESTOPOTATIS

Vänd runt varm potatis, pesto med sköljd ruccolasallad och halverade cocktailtomater. Salta/peppra.

TOMATSÅS

Värm i kastrull.



TERIAYKIMARINERAT KYCKLINGBRÖST

med kimchirostad sommarkål, thaiörtmajjo samt jasminris

JASMINRIS

Mät upp var för sig 1 del ris+ 2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under 15 min. Ställ kastrull åt sidan och låt stå i 5 min före servering.

SOMMARKÅL

Skär kål i klyftor. Lägg i ugnsfast form. Ringla över kimchiglace. Rosta i 200° ugn, ca 10 min. Sänk därefter värmen till 160° och baka ytterligare ca 15 min.

KYCKLING

Stek ca 2 min per sida, till vacker färg. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

SERVERING

Serveras med kall thaiörtmajjo och cashewnötter***.



VEG BULLAR I GRÄDDSÅS

med inlagd gurka, rårörda lingon och potatismos

POTATISMOS

Skala och dela potatis. Koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och låt ånga av några minuter. Tillsätt varm purégrund under kraftig vispning, lite åt och gången till önskad konsistens, smaka av med salt/vitpeppar.

VEG BULLAR

Stek i olja/smör på medelhög värme runtom till vacker färg.

GRÄDDSÅS

Värm i kastrull. Slå över köttbullar alt servera vid sidan.

TILLBEHÖR

Serveras med inlagd gurka och rårörda lingon.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Lax, styckad / **Fänkålscrudité** fänkål, citron, olivolja, rapsolja, fänkålsfrö, peppar / **Pesto** basilika, parmesanOST, olivolja, solrosfrö, vitlök, salt, peppar / **Tomatsås** tomat, vitt vin, GRÄDDE, vinäger, gul lök, vitlök, fänkålsfrö, timjan, lagerblad, salt, socker, peppar / **Färskpotatis** / **Cocktailtomat** / **Ruccola**



KYCKLING

Färsk kyckling marinerad i SOJA, farinsocker, limejuice, chili, korianderfrö, vitlök / **Kål** sommarkål / **Kimchidressing** rapsolja, FISKSås, lime, chili, ingefära, vitlök, salt, socker / **Jasminris** / **Thaiörtmajjo** rapsolja, ÄGG, yoghurt, lime, koriander, mynta, thaibasilika, sticklök, vitlök, salt, peppar / **Cashewnötter*****



VEG

Veg bullar* pintoböner, champinjon, cheddarOST, majsstärkelse, timjan, bladpersilja, salt, peppar / **Mosgrund** MJÖLK, SMÖR / **Gräddsås** grönsaksbuljong, GRÄDDE, MJÖLK, äpple, lök, morot, rödvinsvinäger, ättika, SOJA, palsternacka, majsstärkelse, salt, kryddor / **Rårörda lingon** lingon, socker / **Inlagd gurka** gurka, socker, ättika, SENAPSfrö, pepparrot, vitpeppar / **Potatis**

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 -

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -Solrosfrön

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 ARBETSYTA - 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