

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!



LINGUINIPASTA

aglio e olio med räkor, parmesanost, persilja och citron

PASTA*

Koka i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente.

Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

CHILIOLJA

Värm i kastrull på låg värme tills vitlök och chili blir mjuk och smakerna sprider sig.

TOMAT, PERSILJA

Skölj och tärna tomat. Hacka persilja.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med chili- och vitlöksolja och tärnad tomat. Toppa med räkor*** och hackad persilja och parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn. Servera med klyftor av citron.

**Lax - Stek på hög värme i lite olivolja, 1-2 min. Salta och peppra.



SPICY KYCKLINGSALLAD

med tomat, avokado och färsklök samt bluecheesedressing

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i porslinsform, 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.

ROMANSALLAD

Skölj och skär i grova bitar.

GRÖNSAKER

Tärna tomat och skiva lök tunt, skala och skiva avokado. Blanda med romansallad, bulgur* och vinägrett.

BLUE CHEESE

Serveras kall till.



AFRICANA

med klassiska tillbehör

BASMATIRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt.

Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset (ca 15-20 min.).

FLÄSKFILE

Skär i skivor/strimlor. Salta/peppra och stek i lite smör eller olja på hög värme, ca 1-2 min.

Sänk värmen och tillsätt currysåsen, låt puttra på låg värme ca 3-4 min.

TILLBEHÖR

Syltad lök, mango chutney, skivad banan och jordnötter*** serveras till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

MSC-märkta RÄKOR** kokta, handskalade / Aiglio el olio olivolja, vitlök, chili, bladpersilja / Riven ost parmesanOST / Linguinipasta* / Persilja / Tomat / Citron



KYCKLING

Färsk kycklingbröst med skinn "rubb" paprikapulver rökt, chili, svartpeppar, spiskummin, oregano, salt, brun farin, fänkålsfrö, korianderfrö / Bluecheesedressing YOGHURT, rapsolja, ÄGG, KvibilleOST, DIJONSENAP, vinäger, vitlök, salt, peppar / Vinägrette raps- och olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrön, korianderfrön, vitlök, socker, salt/ Bulgur* / Romansallad / Tomat / Avokado / Färsklök



KÖTT

Fläskfilé marinerad i rapsolja, KIKKOMANSOJA, vitlök, korianderfrö, chili, svartpeppar / Currysås kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, vinäger, gul curry, korianderfrö, SOJA, vitlök, salt, peppar, chili / Chutney mango, socker, gul lök, ättika, chili, ingfära, vitlök, korianderfrö / Syltad lök rödlök, socker, ättika / Nötter JORDNÖTTER*** / Basmatiris / Banan

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 sojabönor 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 pasta, Quinoa

**Skaldjursfritt alternativ -Färsk lax

*** 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 ARBETSRYM - 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. Smaglig måltid – önskar vi på KitchenWiz!



LINGUINIPASTA

aglio e olio med räkor, parmesanost, persilja och citron

PASTA*

Koka i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente.

Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

CHILIOolja

Värm i kastrull på låg värme tills vitlök och chili blir mjuk och smakerna sprider sig.

TOMAT, PERSILJA

Skölj och tärna tomat. Hacka persilja.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med chili- och vitlöksolja och tärnad tomat. Toppa med räkor*** och hackad persilja och parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn. Servera med klyftor av citron.

**Lax - Stek på hög värme i lite olivolja, 1-2 min. Salta och peppra.



SPICY KYCKLINGSALLAD

med tomat, avokado och färsklök samt bluecheesedressing

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i porslinsform, 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.

ROMANSALLAD

Skölj och skär i grova bitar.

GRÖNSAKER

Tärna tomat och skiva lök tunt, skala och skiva avokado. Blanda med romansallad, bulgur* och vinägrett.

BLUE CHEESE

Serveras kall till.



VEG AFRICANA

med klassiska tillbehör

BASMATIRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt.

Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av ris (ca 15-20 min.).

GRÖNSAKER

Skär paprika och champinjoner i grova bitar. Stek tillsammans med kikärter i lite smör eller olja på hög värme, ca 2-3 min. Salta/Peppra. Sänk värmen och tillsätt currysåsen, låt puttra på låg värme ca 2-4 min

TILLBEHÖR

Syltad lök, mango chutney, skivad banan och jordnötter*** serveras till.



FISK

MSC-märkta RÄKOR** kokta, handskalade / **Aiglio el olio** olivolja, vitlök, chili, bladpersilja / **Riven ost** parmesanOST / **Linguinipasta*** / **Persilja** / **Tomat** / **Citron**



KYCKLING

Färsk kycklingbröst med skinn "rub" paprikapulver rökt, chili, svartpeppar, spiskummin, oregano, salt, brun farin, fänkålsfrö, korianderfrö / **Bluecheesedressing** YOGHURT, rapsolja, ÄGG, KvibilleOST, DIJONSENAP, vinäger, vitlök, salt, peppar / **Vinägrette** raps- och olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrön, korianderfrön, vitlök, socker, salt / **Bulgur*** / **Romansallad** / **Tomat** / **Avokado** / **Färsklök**



VEG

Grönsaker paprika, champinjoner / Kikärter i olja / **Currysås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, vinäger, gul curry, korianderfrö, SOJA, vitlök, salt, peppar, chili / **Chutney** mango, socker, gul lök, ättika, chili, ingfära, vitlök, korianderfrö / **Syltad lök** rödlök, socker, ättika / **Nötter** JORDNÖTTER*** / **Basmatiris** / **Banan**

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 pasta, Quinoa

**Skaldjursfritt alternativ - Färsk lax

*** 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 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