

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!



UGNSBAKAD KOLJA med äpple-, sommarkål- och färsklök samt cidersenapssås och färskpotatis

POTATIS

Koka i saltat vatten (1 msk till 1,5 l vatten) ca 20-25 min.

GRÖNSAKER

Skölj och strimla äpple och lök.

Stek kålblandning i lite olja 1-2 min. Tillsätt vinägerlag, äpple och lök. Bräsera (låt sjuda) till mjuk konsistens. Smaka av med salt/peppar.

FISK

Lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 150° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 50).

CIDERSENAPSSÅS

Värm i kastrull på spisen och servera till.



KYCKLING BLT

sandwich med spiefries och dijonmajo

POTATIS

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

BACON

Lägg upp baconskivor på ett smörpapper i en långpanna, baka i 200° ugn ca 10 min.

KYCKLING

Stek 2 min per sida till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 10-15 min (innetemp 70°). Låt svalna en stund. Skär i skivor.

TOAST

Rosta i ugn eller brödrost.

GRÖNSAKER

Skölj och skär krispsallad, rödlök och tomat.

SERVERING

Bygg ihop din BLT sandwich, varva med dijonmajo.

KRISPSALLAD TILL TVÅ RÄTTER - FÖRDELAS



KITCHENWIZ SPAGHETTI BOLOGNESE

med parmesanost, "ketchuptomater" och krispig sallad

SPAGHETTI*

Koka pasta* i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

BOLOGNESE

Värm i kastrull.

GRÖNSAKER

Skölj och skär krispsallad, blanda med mixsallad och vinägrett.

SERVERING

Blanda varm avrunnen pasta med bolognese. Toppa med riven ost och hemlagad ketchup.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

KOLJA / Cidersenapssås kycklingfond, GRÄDDE, äpplemust, gul lök, ROTSELLERI, morot, palsternacka, majsstärkelse, ciderSENAP, äpplecidervinäger, salt, socker, timjan, lagerblad / **Spetskål strimlad** / **Äpple** / **Färsklök** / **Vinägerlag** äpplecidervinäger, äpplemust, SMÖR, kummin, dillfrö, salt, socker / **Färskpotatis**



KYCKLING

Kycklingbröst färskt marinerad i rapsolja, chili, rökt paprikapulver, oregano, vinäger, vitlök / **Bacon** / **Potatiskrydda** rökt paprikapulver, chili, svartpeppar, oregano, fänkålsfrö, salt, socker / **Dijonmajonnäs** ÄGG, rapsolja, dijonSENAP, vitvinsvinäger, salt, vitpeppar / **Toastbröd*** VETEMJÖL / **Färska pommesfrites** potatis, rapsolja / **Tomat** / **Krispsallad** / **Rödlök**



KÖTT

Bolognese blandfärs, kalvfond, gul lök, tomat, rött vin, majsstärkelse, basilika, timjan, vinäger, rosmarin, svartpeppar, vitlök, chili, salt, lagerblad / **Spaghetti*** / **Krispsallad och mixsallad** / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, bladpersilja, vitlök, salt, socker, peppar / **Hemlagad ketchup** tomat, SELLERI, gul lök, vinäger, worchestersås (innehåller KORN och FISK), råsocker, SENAPSfrö, salt, peppar, chili / **Italiensk hårdOST** innehåller ÄGG /

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 bröd, Glutenfri spaghetti,

**Skaldjursfritt alternativ -

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



UGNSBAKAD KOLJA med äpple-, sommarkål- och färsklök samt cidersenapssås och färskpotatis

POTATIS

Koka i saltat vatten (1 msk till 1,5 l vatten) ca 20-25 min.

GRÖNSAKER

Skölj och strimla äpple och lök.

Stek kålblandning i lite olja 1-2 min. Tillsätt vinägerlag, äpple och lök. Bräsera (låt sjuda) till mjuk konsistens. Smaka av med salt/peppar.

FISK

Lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 150° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 50).

CIDERSENAPSSÅS

Värm i kastrull på spisen och servera till.



KYCKLING BLT

sandwich med spiefries och dijonmajo

POTATIS

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

KYCKLING

Stek 2 min per sida till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 10-15 min (innetemp 70°). Låt svalna en stund. Skär i skivor.

TOAST

Rosta i ugn eller brödrost.

GRÖNSAKER

Skölj och skär krispsallad, rödlök och tomat. Skala och skiva avokado.

SERVERING

Bygg ihop din BLT sandwich, varva med dijonmajo.

KRISPSALLAD TILL TVÅ RÄTTER - FÖRDELAS



VEG BOLOGNESE

med parmesanost, "ketchuptomater" och krispig sallad

SPAGHETTI*

Koka pasta* i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

VEG BOLOGNESE

Värm i kastrull.

GRÖNSAKER

Skölj och skär krispsallad, blanda med mixsallad och vinägrett.

SERVERING

Blanda varm avrunnen pasta med veg bolognese. Toppa med riven ost och hemlagad ketchup.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

KOLJA / Cidersenapssås kycklingfond, GRÄDDE, äpplemust, gul lök, ROTSELLERI, morot, palsternacka, majsstärkelse, ciderSENAP, äpplecidervinäger, salt, socker, timjan, lagerblad / **Spetskål strimlad** / **Äpple** / **Färsklök** / **Vinägerlag** äpplecidervinäger, äpplemust, SMÖR, kummin, dillfrö, salt, socker / **Färskpotatis**



KYCKLING

Kycklingbröst färskt marinerad i rapsolja, chili, rökt paprikapulver, oregano, vinäger, vitlök / **Avokado** / **Potatiskrydda** rökt paprikapulver, chili, svartpeppar, oregano, fänkålsfrö, salt, socker / **Dijonmajonnäs** ÄGG, rapsolja, dijonSENAP, vitvinsvinäger, salt, vitpeppar / **Toastbröd*** VETEMJÖL / **Färska pommesfrites** potatis, rapsolja / **Tomat** / **Krispsallad** / **Rödlök**



VEG

Veg bolognese tomat, gul lök, SELLERI, morot, champinjon, röda linser, rött vin, grönsaksfond, vinäger, rapsolja, vitlök, timjan, rosmarin, basilika, svartpeppar, chili, majsstärkelse / **Spaghetti*** / **Krispsallad och mixsallad** / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, bladpersilja, vitlök, salt, socker, peppar / **Hemlagad ketchup** tomat, SELLERI, gul lök, vinäger, worchestersås (innehåller KORN och FISK), råsocker, SENAPsfrö, salt, peppar, chili / **Italiensk hårdOST** innehåller ÄGG /

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 - Glutenfritt bröd, Glutenfri spaghetti,

**Skaldjursfritt alternativ -

*** 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 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 smak.

En produkt från