

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!



KOLJA

med brynt smör, citron och kapis samt rostad potatis, broccoli

POTATIS

Dela potatis i skivor/klyftor. Häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20-25 min.

BROCCOLI

Skär i buketter. Koka i lättsaltat vatten ca 2-3 min (al dente).

KOLJA

Stek i olja/smör på hög värme ca 2 min per sida, salta och peppra.

BRYNT SMÖR

Lägg smöret i en kastrull och smält det på hög värme. Fortsätt värma smöret under vispning tills det har en gyllenbrun färg och nötig doft. Tillsätt kapis.

CITRON

Skär i klyftor. Serveras till.

POTATIS TILL TVÅ RÄTTER - FÖRDELAS



KYCKLINGSALLAD med sommarprimörer, krämig dragondressing och surdegskrutonger

KYCKLING

Stek 2 min per sida 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.

VAXBÖNOR

Kokas 2-3 min i lättsaltat vatten.

SALLAD

Skölj och skär sallad, skär tomat i klyftor, strimla färsklök och rädisor tunt. Vänd runt med bulgur, vaxbönor och dragondressing, avsluta med peppar från kvarn. Toppa med surdegskrutonger*.



BBQ OXBRINGA

med potatissallad och färsk majs med chili- och vitlökssmör

POTATIS

Skär potatis i bitar. Koka i saltat vatten ca 15-20 min. Häll av och låt svalna något.

MAJS

Blasta av majsen. Dela på mitten. Koka upp lättsaltat vatten i en stor kastrull. Lägg i majshalvorna när vattnet kokar. Låt koka 6-8 minuter, beroende på hur mjuka ni vill ha dem. De ska vara genomvarma och lite mjuka men fortfarande ha lite tuggmotstånd.

OXBRINGA

Värm i 150° ugn 10-15 min.

POTATISSALLAD

Blanda kokt potatis med sköljd spenat och currydressing, smaka av med salt/peppar.

CHILISMÖR

Serveras till varm majscolv.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

KOLJA / Färsopotatis / Broccoli / SMÖR / Citron / Kapris



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i raps-/olivolja, svartpeppar, citron, vitlök, bladpersilja / **Primörer** tomat, färsklök, vaxbönor, rädisor / **Romansallad** / **Dragon dressing** YOGHURT, rapsolja, ÄGG, dragon, persilja, vinäger, vitlök, salt, peppar / **Bulgur*** / **Surdegskrutonger*** VETE, olivolja, salt



KÖTT

Oxbringa i bbq tomat, lök, SELLERI, paprika, hoisinsås, rapsolja, rökt paprika, rökt vatten, vitlök, chili, svartpeppar, fänkålsfrö, korianderfrö, spiskummin, råsocker, kanel, SENAPSpulver, SOJA, vinäger, salt / **Potatis** / **Spenat** / **Currydressing** rapsolja, ÄGG, YOGHURT, gul lök, curry, citron, vitlök, socker, salt, peppar / **Chili- och vitlökssmör** SMÖR, rapsolja, chili, vitlök, bladpersilja, citron, salt / **Majskolv**

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 - Quinoa, Glutenfria krutonger

**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 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!



KOLJA

med brynt smör, citron och kapis samt rostad potatis, broccoli

POTATIS

Dela potatis i skivor/klyftor. Håll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20-25 min.

BROCCOLI

Skär i buketter. Koka i lättsaltat vatten ca 2-3 min (al dente).

KOLJA

Stek i olja/smör på hög värme ca 2 min per sida, salta och peppra.

BRYNT SMÖR

Lägg smöret i en kastrull och smält det på hög värme. Fortsätt värma smöret under vispning tills det har en gyllenbrun färg och nötig doft. Tillsätt kapis.

CITRON

Skär i klyftor. Serveras till.

POTATIS TILL TVÅ RÄTTER - FÖRDELAS



KYCKLINGSALLAD med sommarprimörer, krämig dragondressing och surdegskrutonger

KYCKLING

Stek 2 min per sida 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.

VAXBÖNOR

Kokas 2-3 min i lättsaltat vatten.

SALLAD

Skölj och skär sallad, skär tomat i klyftor, strimla färsklök och rädisor tunt. Vänd runt med bulgur, vaxbönor och dragondressing, avsluta med peppar från kvarn. Toppa med surdegskrutonger*.



RÖDBETS- OCH HALLOUMIBULLAR I BBQ SÅS med potatissallad och färsk majs med chili- och vitlökssmör

POTATIS

Skär potatis i bitar. Koka i saltat vatten ca 15-20 min. Häll av och låt svalna något.

MAJS

Blasta av majsens. Dela på mitten. Koka upp lättsaltat vatten i en stor kastrull. Lägg i majshalvorna när vattnet kokar. Låt koka 6-8 minuter, beroende på hur mjuka ni vill ha dem. De ska vara genomvarma och lite mjuka men fortfarande ha lite tuggmotstånd.

POTATISSALLAD

Blanda kokt potatis med sköljd spenat och currydressing, smaka av med salt/peppar.

RÖDBETSBULLAR

Stek till vacker färg runtom.

BBQ SÅS

Värm i kastrull och häll över bullar eller servera till.

CHILISMÖR

Serveras till varm majscolv.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

KOLJA / Färskpötatis / Broccoli / SMÖR / Citron / Kapris



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i raps-/olivolja, svartpeppar, citron, vitlök, bladpersilja / **Primörer** tomat, färsklök, vaxbönor, rädisor / **Romansallad** / **Dragon dressing** YOGHURT, rapsolja, ÄGG, dragon, persilja, vinäger, vitlök, salt, peppar / **Bulgur*** / **Surdegskrutonger*** VETE, olivolja, salt



VEG

Rödbets- och halloumibullar halloumiost, rödbetor, solrosfrön, ÄGG, majsstärkelse, bbqsås / **Barbequesås** tomat, lök, SELLERI, paprika, rökt chili, rökt vatten, vitlök, fänkålsfrö, korianderfrö, spiskummin, råsocker, kanel, SENAPSpulver, SOJA, vinäger, svartpeppar, salt / **Potatis** / **Spenat** / **Currydressing** rapsolja, ÄGG, YOGHURT, gul lök, curry, citron, vitlök, socker, salt, peppar / **Chili- och vitlökssmör** SMÖR, rapsolja, chili, vitlök, bladpersilja, citron, salt / **Majskolv**

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 - Quinoa, Glutenfria krutonger

**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 ARBETSYTÄ - 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