

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!



FISKGRYTA (BOUILLABAISSE)

med citron aioli och parmesanbröd

GRYTGRUND**

Kokas upp i en vid kastrull, späd med vatten om för tjock.

GRÖNSAKER

Skölj och strimla sugarsnaps tunt.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3 min. Vänd i sugarsnaps, koka ytterligare 1 min.

TOAST*

Dela bröd* och bred på parmesansmör. Grilla i ugn med ”smörad” yta uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte svart.

CITRONAIOLI

Serveras kall till.



KYCKLING PUTTANESCA

med linguinipasta, pecorinoost samt basilika- och ruccolasallad

PASTA*

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

KYCKLING

Skär i strimlor, stek på medelhög värme runt om till vacker färg 3-4 min, salta och peppra.

PUTTANESCA

Häll över kycklingen och låt puttra några minuter. Kontrollera att kycklingen är genomstekt.

SERVERING

Blanda varm avrunnen pasta med kycklinggryta. Toppa med riven ost och sköljd basilika/ ruccolablandning, avsluta med svartpeppar från kvarn.



LAMMCHORIZO med potatis- och gräslöksstomp, olivrostade morötter och örtmajo

POTATIS

Dela potatis. Koka i saltat vatten ca 20 min. Häll av vattnet och låt ånga av några minuter. Tillsätt stompgrund, krossa potatisen och blanda runt, smaka av med salt/vitpeppar.

GRÖNSAKER

Skala och skär morot i bitar, lägg i ugnsfast form. Bred över olivtapenade. Baka ca 8-10 min i 200°. Sänk därefter värmen till 150° och låt baka ytterligare 10-15 min.

LAMMKORV

Snitta ytan med vass kniv. Grilla/stek på medelhög värme till vacker färg.

ÖRTMAJO

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk sej, lax / **Grytgrund**** tomat, fiskfond, SKALDJURSfond, vitt vin, fänkål, ROTSELLERI, morot, gullök, vitlök, salt, saffran, dillfrö, kummin, lagerblad, timjan / **Citronaioli** rapsolja, ÄGG, citron, dijonSENAP, vitlök, salt, peppar / **Toast** ciabattaBRÖD* / **Parmesansmör** SMÖR, italiensk hårdOST (ÄGG), rapsolja, olivolja, persilja, vitlök, salt / **Sugarsnaps**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i olivolja, rapsolja, chili, basilika, persilja / **Puttanescasås** tomat, gul lök, vitt vin, sardeller, oliver, kapris, olivolja, timjan, lagerblad, vitlök, chili, persilja, salt, peppar / **Linguinipasta*** / **Riven ost** pecorinoOST, italiensk hårdost (innehåller ÄGG) / **Basilika**, **Ruccolasallad**



KÖTT

Lammchorizo lammkött, nötkött, fläskkött, Parmigiano Reggiano, MJÖLK, salt, peppar, MUSKOTNÖT, ingefära, vitlök, örter / **Morötter** / **Potatis** / **Stompggrund** CREME FRAICHE, gräslök / **Olivtapenade** olivolja, rapsolja, Kalamataoliver, bladpersilja, vinäger, vitlök, salt, svartpeppar / **Örtmajo** rapsolja, ÄGG, YOGHURT, persilja, basilika, citron, dijonSENAP, vitlök, salt, peppar

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 pasta

**Skaldjursfritt alternativ -Skaldjursfri grytgrund

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



FISKGRYTA (BOUILLABAISSE)

med citron aioli och parmesanbröd

GRYTGRUND**

Kokas upp i en vid kastrull, späd med vatten om för tjock.

GRÖNSAKER

Skölj och strimla sugarsnaps tunt.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3 min. Vänd i sugarsnaps, koka ytterligare 1 min.

TOAST*

Dela bröd* och bred på parmesansmör. Grilla i ugn med ”smörad” yta uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte svart.

CITRONAIOLI

Serveras kall till.



KYCKLING PUTTANESCA

med linguinipasta, pecorinoost samt basilika- och ruccolasallad

PASTA*

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

KYCKLING

Skär i strimlor, stek på medelhög värme runt om till vacker färg 3-4 min, salta och peppra.

PUTTANESCA

Häll över kycklingen och låt puttra några minuter. Kontrollera att kycklingen är genomstekt.

SERVERING

Blanda varm avrunnen pasta med kycklinggryta. Toppa med riven ost och sköljd basilika/ ruccolablandning, avsluta med svartpeppar från kvarn.



CHORIZOKRYDDAD MAJS- OCH KIKÄRTSBIFF med potatis- och gräslöksstomp, olivrostade morötter och örtmajo

POTATIS

Dela potatis. Koka i saltat vatten ca 20 min. Häll av vattnet och låt ånga av några minuter. Tillsätt stompgrund, krossa potatisen och blanda runt, smaka av med salt/vitpeppar.

GRÖNSAKER

Skala och skär morot i bitar, lägg i ugnsfast form. Bred över olivtapenade. Baka ca 8-10 min i 200°. Sänk därefter värmen till 150° och låt baka ytterligare 10-15 min.

VEG BIFF

Stek på medelhög värme till vacker färg.

ÖRTMAJO

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk sej, lax / **Grytgrund**** tomat, fiskfond, SKALDJURSfond, vitt vin, fänkål, ROTSELLERI, morot, gullök, vitlök, salt, saffran, dillfrö, kummin, lagerblad, timjan / **Citronaioli** rapsolja, ÄGG, citron, dijonSENAP, vitlök, salt, peppar / **Toast** ciabattaBRÖD* / **Parmesansmör** SMÖR, italiensk hårdOST (ÄGG), rapsolja, olivolja, persilja, vitlök, salt / **Sugarsnaps**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i olivolja, rapsolja, chili, basilika, persilja / **Puttanescasås** tomat, gul lök, vitt vin, sardeller, oliver, kapris, olivolja, timjan, lagerblad, vitlök, chili, persilja, salt, peppar / **Linguinipasta*** / **Riven ost** pecorinoOST, italiensk hårdost (innehåller ÄGG) / **Basilika**, **Ruccolasallad**



VEG

Chorizokryddad majs- och kikärtsbiff majs mjöl, majs, kikärter, paprika, rökt paprika, vitlök majsstärkelse, vinäger, oregano, rapsolja, salt, peppar / **Morötter** / **Potatis** / **Stompgrund** CREME FRAICHE, gräslök / **Olivtapanade** olivolja, rapsolja, Kalamataoliver, bladpersilja, vinäger, vitlök, salt, svartpeppar / **Örtmajo** rapsolja, ÄGG, YOGHURT, persilja, basilika, citron, dijonSENAP, vitlök, salt, peppar

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 pasta

**Skaldjursfritt alternativ -Skaldjursfri grytgrund

*** 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 smaker.

En produkt från