

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!



SALLAD PÅ RÖKT LAX

färskpotatis och sparris med Nobis-dressing

FÄRSKPOTATIS

Dela och koka i lättsaltat vatten ca 10-15 min.

SPARRIS

Skär i bitar och koka med potatisen sista 2 minuterna.

GRÖNSAKER

Skölj och skär sallad, cocktailtomater och rädisor i bitar.

SERVERING

Skala och klyfta ägg. Toppa salladen med ägg och lax.

NOBISDRESSING

Serveras kall till.



TERIAYKIBAKAD KYCKLING med wokad sommarkål- och svamp, chili- /sojamajo samt basmatiris

BASMATIRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset ca 15-20 min.

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida. Lägg i ugnsfast porslinsform, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).

WOK

Skiva champinjoner. Stek kål och svamp i ingefärsolja på hög värme 1-2 min, smaka av med salt alternativt soja.

CHILIMAJO

Serveras kallt till.



KALVFÄRSBIFF med tomatrisoni och basilikadressad champinjon- och ruccolasallad

RISONIPASTA*

Koka i saltat vatten (1 l vatten, 1msk salt/100 gram pasta), ca 8-10 min. Häll av i durkslag.

RISONIGRUND

Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni - låt koka ihop någon minut till krämig konsistens. Tillsätt parmesanost och soltorkad tomatblandning.

KALVFÄRSBIFF

Värm i 150 ° ugn, ca 15 min.

SALLAD

Skölj och skiva champinjon, skiva färsklök tunt. Blanda med sköljd ruccola och basilikadressing, salta/peppra..l.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Kallrökt lax salt / **Nobisdressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, olivolja, DIJONSENAP, gräslök, vinäger, salt, vitpeppar, vitlök / **Kokt ÄGG** / **Färskpotatis** / **Sparris och rädisor** / **Sallad** mixsallad och krispsallad / **Cocktailtomat**



KYCKLING

Kyckling marinerad i SOJA, farinsocker, SESAMolja, SESAMfrö, korianderfrö, limejuice, chili, vitlök / **Ingefärsolja** rapsolja, vitlök, ingefära, lime / **Chili- och sojamajo** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, lime, chili, SOJA, vitlök, salt, peppar / **Spetskål och Champinjoner** / **Basmatiris**



KÖTT

Kalvfärsbiff kalvfärs, GRÄDDE, ÄGG, salt, peppar, muskotnöt / **Risoni*** / **Risonigrund** tomat, GRÄDDE, rödvinsvinäger, olivolja, svartpeppar, timjan, vitlök, rosmarin, lagerblad, salt / **Champinjoner** / **Ruccola** / **Färsklök** / **Basilikadressing** rapsolja, olivolja, basilika, persilja, kapris, citron, vitlök, salt, peppar / **Italiensk hårdOST** (ÄGG) och **soltorkad tomat**

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

**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!



SALLAD PÅ RÖKT LAX

färskpotatis och sparris med Nobis-dressing

FÄRSKPOTATIS

Dela och koka i lättsaltat vatten ca 10-15 min.

SPARRIS

Skär i bitar och koka med potatisen sista 2 minuterna.

GRÖNSAKER

Skölj och skär sallad, cocktailtomater och rädisor i bitar.

SERVERING

Skala och klyfta ägg. Toppa salladen med ägg och lax.

NOBISDRESSING

Serveras kall till.



TERIAYKIBAKAD KYCKLING med wokad sommarkål- och svamp, chili- /sojamajo samt basmatiris

BASMATIRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset ca 15-20 min.

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida. Lägg i ugnsfast porslinsform, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).

WOK

Skiva champinjoner. Stek kål och svamp i ingefärsolja på hög värme 1-2 min, smaka av med salt alternativt soja.

CHILIMAJO

Serveras kallt till.



SVAMP- OCH OLIVBIFF med tomatrisoni och basilikadressad champinjon- och ruccolasallad

RISONIPASTA*

Koka i saltat vatten (1 l vatten, 1msk salt/100 gram pasta), ca 8-10 min. Häll av i durkslag.

RISONIGRUND

Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni - låt koka ihop någon minut till krämig konsistens. Tillsätt parmesanost och saltorkad tomatblandning.

VEG BIFF

Stek till vacker färg runtom.

SALLAD

Skölj och skiva champinjon, skiva färsklök tunt. Blanda med sköljd ruccola och basilikadressing, salta/peppra..l.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Kallrökt lax salt / **Nobisdressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, olivolja, DIJONSENAP, gräslök, vinäger, salt, vitpeppar, vitlök / **Kokt ÄGG** / **Färskpotatis** / **Sparris och rädisor** / **Sallad** mixsallad och krispsallad / **Cocktailtomat**



KYCKLING

Kyckling marinerad i SOJA, farinsocker, SESAMolja, SESAMfrö, korianderfrö, limejuice, chili, vitlök / **Ingefärsolja** rapsolja, vitlök, ingefära, lime / **Chili- och sojamajo** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, lime, chili, SOJA, vitlök, salt, peppar / **Spetskål och Champinjoner** / **Basmatiris**



VEG

Svamp- och olivbiff quinoa, champinjoner, kantareller, gul lök, oliver, ÄGG, majsstärkelse, bladpersilja, rapsolja, vinäger, salt, peppar / **Risoni*** / **Risonigrund** tomat, GRÄDDE, rödvinsvinäger, olivolja, svartpeppar, timjan, vitlök, rosmarin, lagerblad, salt / **Champinjoner** / **Ruccola** / **Färsklök** / **Basilikadressing** rapsolja, olivolja, basilika, persilja, kapris, citron, vitlök, salt, peppar / **Italiensk hårdOST** (ÄGG) och **soltorkad tomat**

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

**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