

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!



FAJITAS MED SOTAD LAX,

pico de gallo salsa, avokado, krispsallad samt koriandermajo

FISK

Klappa in lax i kryddblandning. Stek i lite (!) olja i het stekpanna till vacker färg, salta. Baka därefter i 150° varm ugn i ca 10 min (innetemp 50°).

PICO DE GALLO

Skölj och skär tomat, rödlök fint. Blanda med salsagrund.

GRÖNSAKER

Skär avokado, skölj och plocka sallad i hela blad.

TORTILLABRÖD*

Värm i 150° varm ugn eller stekpanna.

SERVERING

Bryt upp laxen i mindre bitar/"flavor". Bygg din egen fajita med lax, salsa, grönsaker och toppa med koriandermajo.

KRISPSALLAD TILL TVÅ RÄTTER - FÖRDELAS JÄMT



KYCKLINGBRÖST

med sparrisrisoni samt spenat- och fänkålssallad

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°). Låt vila en stund och skiva i cm-tjocka skivor.

RISONIPASTA*

Koka i saltat vatten 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. Avsluta med riven italiensk hårdost.

SALLAD

Skölj spenat och skölj och skiva fänkål tunt, blanda med citronette. Smaka av med s/p.



GRILLAD FLÄSKKARRÉ med sallad på färskpotatis, krispsallad och harico verts samt blue cheese dressing

FÄRSKPOTATIS

Dela och koka i saltat vatten ca 15 min.

BÖNOR

Koka i saltat vatten 3-4 min.

FLÄSKKARRÉ

Grilla.

Alternativt stek på medelhög värme till vacker färg, baka färdigt i ugn till innetemp 70 grader. Salta och peppra.

POTATISSALLAD

Blanda varm potatis med sköljd och skuren krispsallad, harico verts och vinägrett. Smaka av med salt/peppar..

BLUE CHEESE

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Lax, styckad / **Kryddblandning** med chili, rökt paprikapulver, korianderfrö, fänkålsfrö, spiskummin, svartpeppar, vitlök / **Salsagrund** tomat, limejuice, olivolja, rapsolja, chili, vitlök, färsk koriander, bladpersilja, salt, peppar / **Koriander** rapsolja, ÄGG, koriander, lime, jalapeno, dijon SENAP, vitlök, salt, peppar / **Tortillabröd*** innehåller VETEMJÖL / **Krispsallad** / **Avokado** / **Rödlök** / **Tomat**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i olivolja, rapsolja, citron, bladpersilja, fänkålsfrö, svartpeppar / **Risoni*** / **Risonigrund** GRÄDDE, sparris, vitt vin, kycklingfond, bladpersilja, gul lök, citron, majsstärkelse, salt, peppar, / **Citronette** rapsolja, citron, vitlök, salt, socker, peppar / **Spenat** / **Fänkål** / **Italiensk hårdOST** (innehåller ÄGG)



KÖTT

Fläskkarré marinerad i SOJA, honung, rapsolja, vitlök, chili / **Harico verts** / **Krispsallad** / **Färskpotatis** / **Vinägrett** raps- och olivolja, vitlök, fänkålsfrö, korianderfrö, salt, svartpeppar / **Blue cheese dressing** ÄGG, rapsolja, turkisk YOGHURT, Kvibille OST, DIJON SENAP, rödvinsvinäger, vitlök, salt, svartpeppar

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 tortillabröd, 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 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 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!



FAJITAS MED SOTAD LAX,

pico de gallo salsa, avokado, krispsallad samt koriandermajo

FISK

Klappa in lax i kryddblandning. Stek i lite (!) olja i het stekpanna till vacker färg, salta. Baka därefter i 150° varm ugn i ca 10 min (innetemp 50°).

PICO DE GALLO

Skölj och skär tomat, rödlök fint. Blanda med salsagrund.

GRÖNSAKER

Skär avokado, skölj och plocka sallad i hela blad.

TORTILLABRÖD*

Värm i 150° varm ugn eller stekpanna.

SERVERING

Bryt upp laxen i mindre bitar/"flagor". Bygg din egen fajita med lax, salsa, grönsaker och toppa med koriandermajo.

KRISPSALLAD TILL TVÅ RÄTTER - FÖRDELAS JÄMT



KYCKLINGBRÖST

med sparrisrisoni samt spenat- och fänkålssallad

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°). Låt vila en stund och skiva i cm-tjocka skivor.

RISONIPASTA*

Koka i saltat vatten 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. Avsluta med riven italiensk hårdost.

SALLAD

Skölj spenat och skölj och skiva fänkål tunt, blanda med citronette. Smaka av med s/p.



FALAFEL med sallad på färskpotatis, krispsallad och harico verts samt blue cheese dressing

FÄRSKPOTATIS

Dela och koka i saltat vatten ca 15 min.

BÖNOR

Koka i saltat vatten 3-4 min.

FALAFEL

Stek i rikligt med olja till vacker färg.

POTATISSALLAD

Blanda varm potatis med sköljd och skuren krispsallad, harico verts och vinägrett. Smaka av med salt/peppar..

BLUE CHEESE

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Lax, styckad / **Kryddblandning** med chili, rökt paprikapulver, korianderfrö, fänkålsfrö, spiskummin, svartpeppar, vitlök / **Salsagrund** tomat, limejuice, olivolja, rapsolja, chili, vitlök, färsk koriander, bladpersilja, salt, peppar / **Koriandermaj** rapsolja, ÄGG, koriander, lime, jalapeno, dijonSENAP, vitlök, salt, peppar / **Tortillabröd*** innehåller VETEMJÖL / **Krispsallad** / **Avokado** / **Rödlök** / **Tomat**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i olivolja, rapsolja, citron, bladpersilja, fänkålsfrö, svartpeppar / **Risoni*** / **Risonigrund** GRÄDDE, sparris, vitt vin, kycklingfond, bladpersilja, gul lök, citron, majsstärkelse, salt, peppar, / **Citronette** rapsolja, citron, vitlök, salt, socker, peppar / **Spenat** / **Fänkål** / **Italiensk hårdOST** (innehåller ÄGG)



VEG

Falafel Kikärter, zucchini, morot, persilja, vitlök, ÄGG, majsstärkelse, olivolja, spiskummin, citron, chili, salt, peppar / **Harico verts** / **Krispsallad** / **Färskpotatis** / **Vinägrett** raps- och olivolja, vitlök, fänkålsfrö, korianderfrö, salt, svartpeppar / **Blue cheese dressing** ÄGG, rapsolja, turkisk YOGHURT, Kvibille OST, DIJONSENAP, rödvinsvinäger, vitlök, salt, svartpeppar

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 tortillabröd, 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