

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!



THAI NUDELSALLAD MED RÄKOR

lime, chili och mynta

NUDLAR*

Koka i rikligt med lättsaltat vatten, ca 4-5 min. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olja.

RÄKOR**

Häll av i durkslag/sil.

Skaldjursfritt alternativ lax. Stek hastigt på hög värme, serveras på samma sätt.

GRÖNSAKER

Skölj och skär pak choikål och sweet gemsallad. Skiva salladslök och chili tunt. Blanda grönsaker och räkor** med varma nudlar* och dressing.

SERVERING

Strö över cashewnötter*** och hackad mynta. Serveras med klyftor av lime.



KYCKLINGGRYTA

med curry, dill och morötter samt krispig sallad och ris

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

Stek kycklingen runt om på medelhög värme, ca 3-4 min, salta och peppra. Tillsätt currysås och låt puttra ca några minuter (innetemp kyckling 70°).

SALLAD

Skiva krispsallad och blanda med vinäggrett, servera till.



SLOPPY JOES

med pommes och coleslaw

POMMES FRITES

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

KÖTTFÄRS

Värm i kastrull alt i 150° ugn.

BRÖD

Värm i ugn.

COLESLAW

Skölj och skala äpple. Skiva tunt. Blanda kålblandning och äpple med dressing.

SERVERING

Bygg din egen "sloppy Joe" - fyll brödet med så mycket köttfärs som du bara kan och vågar:), toppa med picklad rödlök. Serveras med coleslaw och pommes till.
Tips - ta fram mycket servetter, det skall vara lite härligt kladdigt!

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

MSC-märkta **RÄKOR** kokta, handskalade** / **ÄGGnudlar*** vatten, ÄGG, VETEmjöl / **Dressing** SOJA, OYSTERSÅS, SESAMolja, sweet chili, limejuice, vitlök, chili, ingefära / **Pakchoikål** / **Sweet gem** / **Sticklök, chili, mynta** / **Lime** / **Cashewnötter*****



KYCKLING

Kyckling rapsolja, dill, curry, svartpeppar, salt / **Dill- morot- och currysås** kycklingfond, GRÄDDE, morot, gul lök, citron, dill, majsstärkelse, peppar, salt, socker, ättika / **Basmatiris** / **Krispsallad** / **Vinägrett** rapsolja, citron, ättika, dillfrö, chili, salt, peppar, vitlök, socker



KÖTT

Köttfärs blandfärs, tomat, gullök, rökt paprikapulver, SOJA, chili, korianderfrö, vitlök, vinäger, WORCESTERSHIRESA (ANSJOVIS), SENAP, spiskummin, svartpeppar, salt, majsstärkelse, oregano, farinsocker / **Färska pommesfrites** potatis, rapsolja / **Picklad lök** rödlök, socker, ättika, jalapeno, koriander / **Kålblandning** spetskål, morot, SELLERI / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, SENAP, vinäger, kummin, fänkålsfrö, svartpeppar, chili, vitlök, salt / **Briochebröd*** VETEmjöl, ÄGG / **Äpple**

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 - Risnudlar, Glutenfritt bröd

**Skaldjursfritt alternativ -Lax

*** Nötfritt alternativ - Solrosfrön

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. Smaglig måltid – önskar vi på KitchenWiz!



THAI NUDELSALLAD MED RÄKOR

lime, chili och mynta

NUDLAR*

Koka i rikligt med lättsaltat vatten, ca 4-5 min. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olja.

RÄKOR**

Häll av i durkslag/sil.

Skaldjursfritt alternativ lax. Stek hastigt på hög värme, serveras på samma sätt.

GRÖNSAKER

Skölj och skär pak choikål och sweet gemsallad. Skiva salladslök och chili tunt. Blanda grönsaker och räkor** med varma nudlar* och dressing.

SERVERING

Strö över cashewnötter*** och hackad mynta. Serveras med klyftor av lime.



KYCKLINGGRYTA

med curry, dill och morötter samt krispig sallad och ris

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

Stek kycklingen runtom på medelhög värme, ca 3-4 min, salta och peppra. Tillsätt currysås och låt puttra ca några minuter (innetemp kyckling 70°).

SALLAD

Skiva krispsallad och blanda med vinägrett, servera till.



SLOPPY VEGO JOES

med pommestis och coleslaw

POMMES FRITES

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

VEG FYLLNING

Värm i kastrull alt i 150° ugn.

BRÖD

Värm i ugn.

COLESLAW

Skölj och skala äpple. Skiva tunt. Blanda kålblandning och äpple med dressing.

SERVERING

Bygg din egen "sloppy Joe" - fyll brödet med så mycket veg fyllning som du bara kan och vågar:), toppa med picklad rödlök. Serveras med coleslaw och pommestis till.

Tips - ta fram mycket servetter, det skall vara lite härligt kladdigt!

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

MSC-märkta **RÄKOR** kokta, handskalade** / **ÄGGnudlar*** vatten, ÄGG, VETEmjöl / **Dressing** SOJA, OYSTERSÅS, SESAMolja, sweet chili, limejuice, vitlök, chili, ingefära / **Pakchoikål** / **Sweet gem** / **Sticklök, chili, mynta** / **Lime** / **Cashewnötter*****



KYCKLING

Kyckling rapsolja, dill, curry, svartpeppar, salt / **Dill- morot- och currysås** kycklingfond, GRÄDDE, morot, gul lök, citron, dill, majsstärkelse, peppar, salt, socker, ättika / **Basmatiris** / **Krispsallad** / **Vinägrett** rapsolja, citron, ättika, dillfrö, chili, salt, peppar, vitlök, socker



VEG

Veg fyllning röda linser, tomat, gul lök, spetskål, morot, SELLERI, vitlök, rökt paprika, WORCESTERSHIREÅS (ANSJOVIS), spiskummin, svartpeppar, SOJA, farinsocker, chili, oregano, salt, vinäger, korianderfrö, fänkålsfrö, majsstärkelse / **Färska pommesfrites** potatis, rapsolja / **Picklad lök** rödlök, socker, ättika, jalapeno, koriander / **Kålblandning** spetskål, morot, SELLERI / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, SENAP, vinäger, kummin, fänkålsfrö, svartpeppar, chili, vitlök, salt / **Briochebröd*** VETEmjöl, ÄGG / **Äpple**

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 - Risnudlar, Glutenfritt bröd

**Skaldjursfritt alternativ -Lax

*** Nötfritt alternativ - Solrosfrön

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