

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!



VÄSTERBOTTENSOST-BAKAD KOLJA

med brynt krondillsmör, bönsallad och kokt potatis

POTATIS

Kokas i saltat vatten ca 20 min.

KOLJA

Lägg fisken i ugnsfast form, salt och peppra. Fördela ostblandning på fisken. Baka i ugn, 200-225° (innetemp 50°) ca 8-10 min.

BÖNSALLAD

Skär schalottenlök i tunna skivor.

Koka upp lättsaltat vatten, gärna med en skvätt vinäger, lägg i bönor och lök. Låt koka ca 2-3 min.

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 krondillblandning.

CITRON

Skär i klyftor och servera till.



KRYDDIG INDISK KYCKLINGGRYTA

med kikärter och kokos, gurkraita samt jasminris

JASMINRIS

Mät upp var för sig 1 del ris + 2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under 15 min. Ställ kastrull åt sidan och låt stå i 5 min före servering.

KYCKLING

Dela i mindre bitar. Stek på medelhög värme runtom ca 3-4 min, salta.

GRYTGRUND

Slå över kyckling och låt puttra ca 5 min. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

SPETSPAPRIKA

Skölj och skär i strimlor.

GURKRAITA

Servera kall till.



LINGUINIPASTA MED LAMMCHORIZO

i citron- och rosmaringrädde med broccoli och parmesanost

PASTA*

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

CHORIZO

Skiva i ca 1 cm skivor. Stek på hög värme till vacker färg.

BROCCOLI

Skär i buketter, koka i lättsaltat vatten 2-3 min (al dente).

SÅS

Värm i kastrull på spisen.

SERVERING

Blanda varm avrunnen pasta med lammchorizo, broccoli och varm sås. Toppa med parmesan- och persiljeblandning, krydda med svartpeppar från kvarn.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Kolja styckad / **Bönor** harico verts, vaxbönor / **Potatis** / **Västerbottentopping*** VästerbottensOST, panko ströbröd (VETE), **SMÖR**, salt, vitpeppar / **Krondillsblandning** rapsolja, krondill, dill, salt / **SMÖR** / **Schalottenlök** / **Citron**



KYCKLING

Kycklinglårfile marinerad i rapsolja, persilja, chili, vitlök, sticklök / **Grytgrund** kycklingfond, tomat, kokosgrädd, GRÄDDE, lime, KIKÄRTOR, lök, ingefära, vitlök, chili, spiskummin, nejlila, majsstärkelse, korianderfrö, fänkålsfrö, svartpeppar, salt / **Gurkrait** turkisk YOGHURT, gurka, vitlök, spiskummin, mynta, lime, salt, peppar / **Spetspaprika** / **Jasminris**



KÖTT

Lammchorizo lammkött, nötkött, griskött, parmesanOST, salt, kryddor / **Citron- och rosmaringrädde** kycklingfond, GRÄDDE, vitt vin, gul lök, rosmarin, citron, vitlök, majsstärkelse, salt, peppar / **Linguinipasta*** / **Broccoli** / **Persilje- och parmesanblandning** Italiensk hårdOST (innehåller ÄGG), persilja

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 - Västerbottentopping med glutenfri panko, 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!



VÄSTERBOTTENSOST-BAKAD KOLJA

med brynt krondillsmör, bönsallad och kokt potatis

POTATIS

Kokas i saltat vatten ca 20 min.

KOLJA

Lägg fisken i ugnsfast form, salt och peppra. Fördela ostblandning på fisken. Baka i ugn, 200-225° (innetemp 50°) ca 8-10 min.

BÖNSALLAD

Skär schalottenlök i tunna skivor.

Koka upp lättsaltat vatten, gärna med en skvätt vinäger, lägg i bönor och lök. Låt koka ca 2-3 min.

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 krondillblandning.

CITRON

Skär i klyftor och servera till.



KRYDDIG INDISK KYCKLINGGRYTA

med kikärter och kokos, gurkraita samt jasminris

JASMINRIS

Mät upp var för sig 1 del ris + 2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under 15 min. Ställ kastrull åt sidan och låt stå i 5 min före servering.

KYCKLING

Dela i mindre bitar. Stek på medelhög värme runtom ca 3-4 min, salta.

GRYTGRUND

Slå över kyckling och låt puttra ca 5 min. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

SPETSPAPRIKA

Skölj och skär i strimlor.

GURKRAITA

Servera kall till.



LINGUINIPASTA MED MOROTSBULLAR

i citron- och rosmaringrädde med broccoli och parmesanost

PASTA*

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

VEG BULLAR

Stek i olja till vacker färg runtom.

BROCCOLI

Skär i buketter, koka i lättsaltat vatten 2-3 min (al dente).

SÅS

Värm i kastrull på spisen.

SERVERING

Blanda varm avrunnen pasta med veg bullar, broccoli och varm sås. Toppa med parmesan- och persiljeblandning, krydda med svartpeppar från kvarn.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Kolja styckad / **Bönor** harico verts, vaxbönor / **Potatis** / **Västerbottentopping*** VästerbottensOST, panko ströbröd (VETE), SMÖR, salt, vitpeppar / **Krondillsblandning** rapsolja, krondill, dill, salt / **SMÖR** / **Schalottenlök** / **Citron**



KYCKLING

Kycklinglårfile marinerad i rapsolja, persilja, chili, vitlök, sticklök / **Grytgrund** kycklingfond, tomat, kokosgrädd, GRÄDDE, lime, KIKÄRTOR, lök, ingefära, vitlök, chili, spiskummin, nejlila, majsstärkelse, korianderfrö, fänkålsfrö, svartpeppar, salt / **Gurkrait** turkisk YOGHURT, gurka, vitlök, spiskummin, mynta, lime, salt, peppar / **Spetspaprika** / **Jasminris**



VEG

Chorizokryddade morot- och halloumibullar morot, halloumiOST (Pastöriserad MJÖLK från ko, får och get, mikrobiellt ystenzym, salt) kikärtor, solroskärnor, rödlök, rapsolja, majsstärkelse, vitlök, rökt paprika, salt, peppar / **Citron- och rosmaringrädde** kycklingfond, GRÄDDE, vitt vin, gul lök, rosmarin, citron, vitlök, majsstärkelse, salt, peppar / **Linguinipasta*** / **Broccoli** / **Persilje- och parmesanblandning** Italiensk hårdOST (innehåller ÄGG), persilja

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 - Västerbottentopping med glutenfri panko, 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