

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 MED TOMAT, LIME OCH JALAPENO

mexikanskt bönris, avokado och koriandermajo

BÖNRIS*

Skala och hacka schalottenlök. Fräs lök och ris i lite olja 2-3 min. Tillsätt dubbelt så mycket vatten som ris och lite salt. Låt koka på låg värme ca 20 min under lock. Vattnet skall vara absorberat.

Häll i bönblandning och rör runt.

SOPPGRUND

Kokas upp i en vid kastrull.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min.

AVOKADO

Skala och skiva. Serveras till.

KORIANDERMAJO

Serveras kall till.



KYCKLING BOLOGNESE

med kantareller, linguinipasta, parmesanost och krispig sallad

PASTA*

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

KANTARELLER

Skär/riv kantareller i mindre bitar. Stek på hög värme i lite olja/smör till fin färg. Salta och peppra.

BOLOGNESE

Häll över kantareller och värm.

SALLAD

Skölj och skär romansallad. Skölj mixsallad. Blanda med dressing.

SERVERING

Blanda varm avrunnen pasta med kycklingbolognese. Toppa med riven ost och krydda med svartpeppar från kvarn.



KALVFÄRSBIFF med schalotten- och gräslöksstomp, rostad sweet gem sallad och Sherryskysås

POTATIS

Halvera potatis. Koka i saltat vatten ca 20min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund och krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

KALVFÄRSBIFF

Värm i ugn 150°C ca 15 min.

SWEET GEM

Halvera eller skär i klyftor (så den håller ihop). Stek på hög värme i dragonoljan någon minut per sida. Salta och peppra.

SHERRYSKY

Värm i kastrull.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk lax, sej/ **Grytgrund** tomat, FISKfond (FISKskrov, morot, gul lök, ROTSELLERI, dill, fänkål, timjan, dillfrö, fänkålsfrö, lagerblad, vitpeppar) sötpotatis, majs, paprika, gul lök, lime, vitlök, jalepeno, korianderfrö, spiskummin, rökt paprikapulver, salt, socker, peppar / **Långkornigt ris** / **Schalottenlök** / **Marinerade bönor*** svarta bönor, rapsolja, vinäger, vitlök, bladpersilja, farinsocker, bönpasta (innehåller VETE), paprikapulver, salt, peppar / **Koriandermajjo** rapsolja, ÄGG, koriander, lime, dijonSENAP, salt, peppar



KYCKLING

Kycklingbolognese kycklingfärs på lårfilé, kycklingfond, svampfond, SELLERI, morot, gul lök, tomat, rött vin, majsstärkelse, basilika, fänkålsfrö, timjan, oregano, vinäger, rosmarin, svartpeppar, vitlök, chili, salt / **Kantareller** / **Parmesanost** Italiensk hårdOST innehåller ÄGG / **Pasta*** / **Mixsallad** / **Romansallad** / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, vitlök, lagerblad, salt, peppar



KÖTT

Kalvfärsbiff kalvfärs, GRÄDDE, ÄGG, salt, svartpeppar, muskotnöt / **Stompgrund CREME** FRAICHE, gräslök, syrad schalottenlök, rostad gullök / **Sherryvinägersky** kycklingfond, rött vin, Sherry, Sherryvinäger, ROTSELLERI, morot, gul lök, majsstärkelse, SOJA, timjan, lagerblad, vitpeppar, vitlök, salt, socker / **Sweet gemsallad** / **Dragonolja** rapsolja, dragon, vitlök, citron / **Potatis**

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 - Marinerade bönor utan bönpasta, 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

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 MED TOMAT, LIME OCH JALAPENO

mexikanskt bönris, avokado och koriandermajo

BÖNRIS*

Skala och hacka schalottenlök. Fräs lök och ris i lite olja 2-3 min. Tillsätt dubbelt så mycket vatten som ris och lite salt. Låt koka på låg värme ca 20 min under lock. Vattnet skall vara absorberat.

Häll i bönblandning och rör runt.

SOPPGRUND

Kokas upp i en vid kastrull.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min.

AVOKADO

Skala och skiva. Serveras till.

KORIANDERMAJO

Serveras kall till.



KYCKLING BOLOGNESE

med kantareller, linguinipasta, parmesanost och krispig sallad

PASTA*

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

KANTARELLER

Skär/riv kantareller i mindre bitar. Stek på hög värme i lite olja/smör till fin färg. Salta och peppra.

BOLOGNESE

Häll över kantareller och värm.

SALLAD

Skölj och skär romansallad. Skölj mixsallad. Blanda med dressing.

SERVERING

Blanda varm avrunnen pasta med kycklingbolognese. Toppa med riven ost och krydda med svartpeppar från kvarn.



QUINOA- OCH SOLTORKAD TOMATBIFF med

schalotten-/gräslöksstomp, rostad sweet gem sallad, Sherryskysås

POTATIS

Halvera potatis. Koka i saltat vatten ca 20min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund och krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

VEG BIFF

Stek till vacker färg runtom.

SWEET GEM

Halvera eller skär i klyftor (så den håller ihop). Stek på hög värme i dragonoljan någon minut per sida. Salta och peppra.

SHERRYSKY

Värm i kastrull.



FISK

Fisk lax, sej/ **Grytgrund** tomat, FISKfond (FISKskrov, morot, gul lök, ROTSELLERI, dill, fänkål, timjan, dillfrö, fänkålsfrö, lagerblad, vitpeppar) sötpotatis, majs, paprika, gul lök, lime, vitlök, jalepeno, korianderfrö, spiskummin, rökt paprikapulver, salt, socker, peppar / **Långkornigt ris** / **Schalottenlök** / **Marinerade bönor*** svarta bönor, rapsolja, vinäger, vitlök, bladpersilja, farinsocker, bönpasta (innehåller VETE), paprikapulver, salt, peppar / **Koriandermajjo** rapsolja, ÄGG, koriander, lime, dijonSENAP, salt, peppar



KYCKLING

Kycklingbolognese kycklingfärs på lårfilé, kycklingfond, svampfond, SELLERI, morot, gul lök, tomat, rött vin, majsstärkelse, basilika, fänkålsfrö, timjan, oregano, vinäger, rosmarin, svartpeppar, vitlök, chili, salt / **Kantareller** / **Parmesanost** Italiensk hårdOST innehåller ÄGG / **Pasta*** / **Mixsallad** / **Romansallad** / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, vitlök, lagerblad, salt, peppar



VEG

Quinoa- och soltorkad tomatbiff quinoa, ROTSELLERI, soltorkad tomat, ÄGG, italiensk hårdOST, majsstärkelse, bladpersilja, salt, peppar / **Stompgrund** CREME FRAICHE, gräslök, syrad schalottenlök, rostad gullök / **Sherryvinägersky** kycklingfond, rött vin, Sherry, Sherryvinäger, ROTSELLERI, morot, gul lök, majsstärkelse, SOJA, timjan, lagerblad, vitpeppar, vitlök, salt, socker / **Sweet gemsallad** / **Dragonolja** rapsolja, dragon, vitlök, citron / **Potatis**

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 - Marinerade bönor utan bönpasta, 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