

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!



KOLJA BOUILLABAISSE-STYLE

med pilaffris och citrusaioli

PILAFFRIS

Skala och finhacka schalottenlök. Fräs lök och ris med kryddblandning och olja i en kastrull några minuter på medelvärme tills "glansigt". Tillsätt därefter dubbel mängd vatten (alt buljong) som ris och salt. Koka upp och sjud under lock på medellåg värme i cirka 15-20 minuter.

KOLJA

Lägg/vik ihop filéer till portionsstorlek placera i smord ugnsfast form, salta och baka i 160° varm ugn ca 10-15 min (kärntemp ca 48- 50°).

BROCCOLI

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

BOUILLABAISESÅS

Värm i kastrull. Slå på fisken vid servering.

AIOLI

Serveras kall till.



COQ AU VIN BLANC

med tomat- och ruccolasallad samt pressad potatis

POTATIS

Skalas och kokas i saltat vatten ca 20-25 min, halvera potatisen på längden om du har kort om tid så går det fortare. Pressa eller servera som den är om du inte har potatispress hemma.

KYCKLING

Skär i skivor, stek på medel/hög värme runt om till vacker färg, salta/peppra.

GRYTA

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

TOMATSALLAD

Skölj ruccolasallad i kallt vatten, blanda med tunt skivad rödlök, klyftade tomater och senapsdressing.



PIEMENTOBAKAD FLÄSKFILÉ

med krämig saffransrisoni samt spenat-, oliv- och grillad paprikasallad

RISONI*

Koka i saltat vatten, ca 8-10 min. Häll av i durkslag.

FLÄSKFILÉ

Salta/peppra fläskfiléen. Stek på medelhög värme runt om till vacker färg, ca 2 min. Baka färdigt i 150° varm ugn, ca 15 min (innetemp 70°). Låt vila och skiva sedan 1 cm tjocka skivor.

RISONIGRUND

Värm i vid kastrull alt stekpanna.

Blanda i kokt risoni, vänd i riven ost och smaka av med salt/peppar.

GRÖNSAKER

Skölj spenat och skölj och strimla röd paprika fint, blanda med vinäggrett.

OBS KÄRNOR I OLIVERNA!!

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Kolja styckad / **Kryddblandning** gul curry, fänkålsfrö, dillfrö / **Bouillabaisse**s FISKfond, SKALDJURSfond, vitvin, tomat, gullök, ROTSELLERI, morot, vitlök, kummin, saffran, fänkålsfrö, timjan, lagerblad, olivolja, salt, socker / **Citrusaioli** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, dijonSENAP, apelsin, olivolja, citron, vitlök, salt, peppar / **Långkornigt ris** / **Schalottenlök**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, olivolja, vinäger, dragon, vitlök / **Grytgrund** kycklingfond, vitt vin, GRÄDDE, morot, champinjon, lök, rökt sidfläsk, vinäger, majsstärkelse, timjan, dragon, lagerblad, salt, vitpeppar, socker / **Senapsdressing** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, bladpersilja, dijonSENAP, SENAPSfrö, fänkålsfrö, vitlök, salt peppar, socker / **Tomat** / **Rödlök** / **Ruccola** / **Potatis**



KÖTT

Fläskfilé marinerad i rökt paprika, paprikapulver, rapsolja, fänkålsfrö, vinäger, vitlök, socker, salt, svartpeppar / **Risonigrund** kycklingfond, GRÄDDE, vitt vin, gul lök, majsstärkelse, saffran, vitlök, salt, peppar / **Risoni*** / **Bladspenat** / **Röd paprika** / **Vinägre**tt rapsolja, olivolja, rostad paprika, mammutoliver, rödvinsvinäger, vitlök, fänkålsfrö, salt, peppar / **Riven gethårdOST och italiensk hårdOST** innehåller ÄGG

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 -Skaldjursfri Bouillabaisse

*** 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. 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!



KOLJA BOUILLABAISSE-STYLE

med pilaffris och citrusaioli

PILAFFRIS

Skala och finhacka schalottenlök. Fräs lök och ris med kryddblandning och olja i en kastrull några minuter på medelvärme tills "glansigt". Tillsätt därefter dubbel mängd vatten (alt buljong) som ris och salt. Koka upp och sjud under lock på medellåg värme i cirka 15-20 minuter.

KOLJA

Lägg/vik ihop filéer till portionsstorlek placera i smord ugnsfast form, salta och baka i 160° varm ugn ca 10-15 min (kärntemp ca 48- 50°).

BROCCOLI

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

BOUILLABAISESÅS

Värm i kastrull. Slå på fisken vid servering.

AIOLI

Serveras kall till.



COQ AU VIN BLANC

med tomat- och ruccolasallad samt pressad potatis

POTATIS

Skalas och kokas i saltat vatten ca 20-25 min, halvera potatisen på längden om du har kort om tid så går det fortare. Pressa eller servera som den är om du inte har potatispress hemma.

KYCKLING

Skär i skivor, stek på medel/hög värme runt om till vacker färg, salta/peppra.

GRYTA

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

TOMATSALLAD

Skölj ruccolasallad i kallt vatten, blanda med tunt skivad rödlök, klyftade tomater och senapsdressing.



VEG BIFF PÅ VITA BÖNOR, GETOST OCH ZUCCHINI

med krämig saffransrisoni, spenat-, oliv- och grillad paprikasallad

RISONI*

Koka i saltat vatten, ca 8-10 min. Häll av i durkslag.

VEG BIFF

Stek i olja runt om till vacker färg.

RISONIGRUND

Värm i vid kastrull alt stekpanna.

Blanda i kokt risoni, vänd i riven ost och smaka av med salt/peppar.

GRÖNSAKER

Skölj spenat och skölj och strimla röd paprika fint, blanda med vinäggrett.

OBS KÄRNOR I OLIVERNA!!



FISK

Kolja styckad / **Kryddblandning** gul curry, fänkålsfrö, dillfrö / **Bouillabaisse**s FISKfond, SKALDJURSfond, vitvin, tomat, gullök, ROTSELLERI, morot, vitlök, kummin, saffran, fänkålsfrö, timjan, lagerblad, olivolja, salt, socker / **Citrusaioli** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, dijonSENAP, apelsin, olivolja, citron, vitlök, salt, peppar / **Långkornigt ris** / **Schalottenlök**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, olivolja, vinäger, dragon, vitlök / **Grytgrund** kycklingfond, vitt vin, GRÄDDE, morot, champinjon, lök, vinäger, majsstärkelse, timjan, dragon, lagerblad, salt, vitpeppar, socker / **Senapsdressing** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, bladpersilja, dijonSENAP, SENAPSfrö, fänkålsfrö, vitlök, salt, peppar, socker / **Tomat** / **Rödlök** / **Ruccola** / **Potatis**



VEG

Veg biff vita bönor, zucchini, getOST, italiensk hårdOST, ÄGG, gullök, rapsolja, rökt paprikapulver, bladpersilja, majsstärkelse, salt, peppar / **Risonigrund** kycklingfond, GRÄDDE, vitt vin, gul lök, majsstärkelse, saffran, vitlök, salt, peppar / **Risoni*** / **Bladspenat** / **Röd paprika** / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rostad paprika, mammutoliver, rödvinsvinäger, vitlök, fänkålsfrö, salt, peppar / **Riven gethårdOST och italiensk hårdOST** innehåller ÄGG

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 - Skaldjursfri Bouillabaisse

*** 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. 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