

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!



KOLJARYGG med brynt smör- och vitvinssås, sallad på gurka, äpple och spenat samt amandinepotatis

POTATIS

Halvera om stora och koka i saltat vatten ca 20 min.

FISK

Stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra.

Alternativt lägg i ugnsfast form, baka i 160° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 50°), salta och peppra.

VITVINSSÅS

Värm i kastrull och servera till.

GRÖNSAKER

Skölj grönsaker. Tärna gurka och äpple, blanda med spenat och citronette. Salta/Peppra.



KYCKLINGSAUTÉ med sichuanpeppar, vitlök och thaibasilika, sojapicklad svamp och 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

Skär i skivor ca 1 cm. Stek kyckling runt om på medelhög värme, ca 2-3 min, salta och peppra. Tillsätt grytgrund och låt puttra ca 5 minuter. Späd med lite vatten om för tjock.

PICKLAD SVAMP

Serveras kall till.



GULASCHGRYTA PÅ HÖGREV OCH LAMMFÄRS med paprika- och rödlöksbulgur samt yoghurt

BULGUR*

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten eller buljong, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in. Quinoa-glutenfritt,

GULASCH

Värm i kastrull.

GRÖNSAKER

Skölj och tärna paprika fint, skala och skiva rödlök tunt. Blanda med bulgur*.

YOGHURT

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Kolja styckad / Amandinepotatis / Brynt smör-/vitvinssås FISKfond, vitt vin, GRÄDDE, brynt SMÖR, gul lök, ROTSELLERI, vitlök, timjan, lagerblad, majsstärkelse, salt, vitpeppar / **Gurka / Äpple / Spenat / Citronette** rapsolja, citron, salt, peppar



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, thaibasilika, vitlök, SOJA / **Grytgrund** kycklingfond, GRÄDDE, kokosgrädde, gul lök, lime, SOJA, SESAMolja, vitlök, thaibasilika, citrongräs, majsstärkelse, ingefära, limeblad, sichuanpeppar, stjärnani, korianderfrö, svartpeppar, salt / **Jasminris / Sojapicklad svamp** skogschampinjon, morot, shiitakesvamp, rödlök, KikkomanSOJA, ättika, lime, socker, chili, ingefära, korianderfrö



KÖTT

Gulaschgryta högrevsfärs, lammfärs, lök, kalvfond, tomat, paprika, potatis, rött vin, rödvinsvinäger, socker, salt, vitlök, paprikapulver, kummin, lagerblad, persilja, timjan, majsstärkelse, chili flakes / **Bulgur* / Röd paprika / Rödlök / Yoghurt** turkisk YOGHURT

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 - Quinoa

**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. 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!



KOLJARYGG med brynt smör- och vitvinssås, sallad på gurka, äpple och spenat samt amandinepotatis

POTATIS

Halvera om stora och koka i saltat vatten ca 20 min.

FISK

Stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra.

Alternativt lägg i ugnsfast form, baka i 160° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 50°), salta och peppra.

VITVINSSÅS

Värm i kastrull och servera till.

GRÖNSAKER

Skölj grönsaker. Tärna gurka och äpple, blanda med spenat och citronette. Salta/Peppra.



KYCKLINGSAUTÉ med sichuanpeppar, vitlök och thaibasilika, sojapicklad svamp och 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

Skär i skivor ca 1 cm. Stek kyckling runt om på medelhög värme, ca 2-3 min, salta och peppra. Tillsätt grytgrund och låt puttra ca 5 minuter. Späd med lite vatten om för tjock.

PICKLAD SVAMP

Serveras kall till.



VEG GULASCHGRYTA

med med paprika- och rödlöksbulgur samt yoghurt

BULGUR*

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten eller buljong, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in. Quinoa-glutenfritt,

GULASCH

Värm i kastrull.

GRÖNSAKER

Skölj och tärna paprika fint, skala och skiva rödlök tunt. Blanda med bulgur*.

YOGHURT

Serveras kall till.



FISK

Kolja styckad / Amandinepotatis / Brynt smör-/vitvinssås FISKfond, vitt vin, GRÄDDE, brynt SMÖR, gul lök, ROTSELLERI, vitlök, timjan, lagerblad, majsstärkelse, salt, vitpeppar / **Gurka / Apple / Spenat / Citronette** rapsolja, citron, salt, peppar



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, thaibasilika, vitlök, SOJA / **Grytgrund** kycklingfond, GRÄDDE, kokosgrädde, gul lök, lime, SOJA, SESAMolja, vitlök, thaibasilika, citrongräs, majsstärkelse, ingefära, limeblad, sichuanpeppar, stjärnanis, korianderfrö, svartpeppar, salt / **Jasminris / Sojapicklad svamp** skogschampinjon, morot, shiitakesvamp, rödlök, KikkomanSOJA, ättika, lime, socker, chili, ingefära, korianderfrö



VEG

Veg gulaschgryta tomat, röda linser, potatis, morot, SELLERI, lök, vita bönor, kikärtor, vinäger, grönsaksbuljong, rödvin, paprikapulver, kummin, vitlök, timjan, persilja, lagerblad, salt, peppar / **Bulgur* / Röd paprika / Rödlök / Yoghurt** turkisk YOGHURT

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 - Quinoa

**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. 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