

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!



LINGUINIPASTA MED RÄKOR

i krämig tomatsås, färsk basilika och mozzarella

PASTA*

Koka i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente.

Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

RÄKOR**

Häll av lagen i sil.

Skaldjursfritt alt - lax steks i lite olja på hög värme runtom, salta och peppra.

TOMATSÅS

Värm i kastrull.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm sås, tillsätt räkor**. Toppa med basilika, halverade cocktailtomater och tärnad/riven mozzarella, krydda med svartpeppar från kvarn.



CHICKEN CURRY

med linser och paprika, mango relish 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 i 15 min. Låt riset stå i 5 min när det är färdigkokt.

KYCKLING

Stek på hög värme runtom ca 2 min, salta/peppra.

CURRYGRUND

Tillsätt skuren paprika. Slå grytgrund över kyckling och låt puttra några minuter. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

MANGORELISH

Serveras kall till.



BRATWURST med vinäggrettpotatissallad, spenat, rödlök, äpple samt KW tartartsås

POTATIS

Skär i cm-tjocka skivor och koka i saltat vatten ca 15 min. Häll av i durkslag och låt ånga av.

GRÖNSAKER

Skölj/skala och skiva rödlök och äpple tunt.

BRATWURST

Snitta ytan med vass kniv. Grilla/stek på medel/låg värme till vacker färg, ca 5 min.

POTATISSALLAD

Blanda varm potatis med sköljd spenat, lök, äpple och vinäggrett. Smaka av med salt/peppar.

TARTARSÅS

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

MSC-märkta RÄKOR** kokta, handskalade / **Tomatsås** tomat, vitt vin, vinäger, basilika, GRÄDDE, gul lök, lagerblad, timjan, peppar, socker, fänkålsfrö, chiliflakes, salt / **Mozzarella OST** / **Linguinipasta*** / **Cocktailtomat** / **Basilika**



KYCKLING

Kycklingbröst i skivor marinerad i rapsolja, vitlök, spiskummin, röd chili, korianderfrö / **Currysås** kycklingfond, kokosgrädde, tomat, belugalinser, röda linser, gul lök, limejuice, gul curry, korianderfrö, chili, paprikapulver, spiskummin, majsstärkelse, vitlök, salt, svartpeppar / **Mango relish** mango, gul lök, socker, spiskummin, lime, vitlök, chili, ingefära, korianderfrö, salt / **Jasminris** / **Paprika**



KÖTT

Thuringer bratwurst från korvdelikatessen kött från gris / **Vinägrett** raps- och olivolja, rödvinsvinäger, SENAP, vitlök, persilja, salt, svartpeppar / **Amandinepotatis** / **Rödlök** / **Äpple** / **Spenat** / **Tartarsås** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, cornichons, kapris, gräslök, persilja, SENAP, vinäger, vinäger, salt, svartpeppar

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 - Lax färsk

*** 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!



LINGUINIPASTA MED RÄKOR

i krämig tomatsås, färsk basilika och mozzarella

PASTA*

Koka i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente.

Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

RÄKOR**

Häll av lagen i sil.

Skaldjursfritt alt - lax steks i lite olja på hög värme runtom, salta och peppra.

TOMATSÅS

Värm i kastrull.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm sås, tillsätt räkor**. Toppa med basilika, halverade cocktailtomater och tärnad/riven mozzarella, krydda med svartpeppar från kvarn.



CHICKEN CURRY

med linser och paprika, mango relish 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 i 15 min. Låt riset stå i 5 min när det är färdigkokt.

KYCKLING

Stek på hög värme runtom ca 2 min, salta/peppra.

CURRYGRUND

Tillsätt skuren paprika. Slå grytgrund över kyckling och låt puttra några minuter. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

MANGORELISH

Serveras kall till.



VEG BIFF med vinäggrettpotatissallad, spenat, rödlök, äpple samt KW tartartsås

POTATIS

Skär i cm-tjocka skivor och koka i saltat vatten ca 15 min. Häll av i durkslag och låt ånga av.

GRÖNSAKER

Skölj/skala och skiva rödlök och äpple tunt.

VEG BIFF

Stek i lite olja på medelhög värme till vacker färg.

POTATISSALLAD

Blanda varm potatis med sköljd spenat, lök, äpple och vinäggrett. Smaka av med salt/peppar.

TARTARSÅS

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

MSC-märkta RÄKOR** kokta, handskalade / **Tomatsås** tomat, vitt vin, vinäger, basilika, GRÄDDE, gul lök, lagerblad, timjan, peppar, socker, fänkålsfrö, chiliflakes, salt / **Mozzarella OST** / **Linguinipasta*** / **Cocktailtomat** / **Basilika**



KYCKLING

Kycklingbröst i skivor marinerad i rapsolja, vitlök, spiskummin, röd chili, korianderfrö / **Currysås** kycklingfond, kokosgrädde, tomat, belugalinser, röda linser, gul lök, limejuice, gul curry, korianderfrö, chili, paprikapulver, spiskummin, majsstärkelse, vitlök, salt, svartpeppar / **Mango relish** mango, gul lök, socker, spiskummin, lime, vitlök, chili, ingefära, korianderfrö, salt / **Jasminris** / **Paprika**



FLEX

Skogschampinjon-, kikärtor- och cheddarbiff skogschampinjon, kikärtor, cheddarOST, solroskärnor, gul lök, vitlök, rapsolja, ÄGG, majsstärkelse, salt, peppar / **Vinägrett** raps- och olivolja, rödvinsvinäger, SENAP, vitlök, persilja, salt, svartpeppar / **Amandinepotatis** / **Rödlök** / **Äpple** / **Spenat** / **Tartarsås** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, cornichons, kapis, gräslök, persilja, SENAP, vinäger, vinäger, salt, svartpeppar

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 - Lax färsk

*** 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