

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!



FISH AND CHIPS - Panerad kolja med tartarsås, pommes frites och vinägerbakade tomater

POMMES FRITES

Placera på ugnsplåt, ringla över lite olja och rosta i ugn 200° ca 20-25 min. Salta rikligt.

FISK

Skär i lagom bitar. Panera i pankoströbröd* och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra. (kärntemp 50°).

VINÄGERTOMATER

Värm försiktigt i kastrull eller mikro.

TARTARSÅS

Serveras kall till.



TERIAYKIMARINERAD KYCKLING

med kimchirostad spetskål, myntayoghurt och jasminris

JASMINRIS

Mät upp var för sig 1 del ris+ 1,5 delar vatten. Skölj riset några gånger i kallt vatten tills vattnet är klart. 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.

SPETSKÅL

Skär kål i klyftor. Lägg i ugnsfast form. Ringla över kimchiglace. Rosta i 200° ugn, ca 10 min. Sänk därefter värmen till 160° och baka ytterligare ca 15 min.

KYCKLING

Stek ca 2 min per sida, till vacker färg. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°). Låt vila och därefter skär i ca 1 cm skivor.

MYNTAYOGHURT

Serveras kall till.



LINGUINIPASTA MED RÖKT SIDFLÄSK

tryffelgräddsås, tomater och spenat

PASTA*

Koka pastan i rikligt med saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

SIDFLÄSK

Strimla och stek på medel/hög värme i lite olja till fin färg och knaprig.

TRYFFELGRÄDDSA

Värm i kastrull.

GRÖNSAKER

Skölj och skär tomat i tärningar. Skölj spenat.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm sås, rökt sidfläsk, spenat och tomater. Toppa med parmesanost. Krydda med svartpeppar från kvarn..

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk kolja / **Pankoströbröd*** VETE, salt, JÄST, majsstärkelse / **Färska pommefrites** potatis, rapsolja / **Vinägerbakade tomater** tomat, gul lök, rapsolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, vitlök, bladpersilja, svartpeppar, salt, socker, lagerblad / **Tartarsås** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, cornichons, kapris, gräslök, persilja, dragon, SENAP, vinäger, salt, svartpeppar



KYCKLING

Färsk kyckling marinerad i SOJA, farinsocker, limejuice, chili, korianderfrö, vitlök / **Kål** spetskål / **Kimchidressing** rapsolja, FISKsås, SESAMolja, lime, chili, ingefära, vitlök, salt, socker / **Jasminris** / **Myntayoghurt** turkisk YOGHURT, vitlök, mynta, limejuice, peppar, salt



KÖTT

Rökt sidfläsk / **Tryffelgräddsås** GRÄDDE, kycklingbuljong, gul lök, champinjon, vinäger, vitt vin, tryffelolja, timjan, salt, peppar, lagerblad, vitlök, majsstärkelse / **Tomat** / **Spenat** / **Italiensk hårdost** innehåller ÄGG / **Linguinipasta***

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 - Glutenfritt ströbröd, 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. Kylan är som kallast längst in, placera gärna känsliga råvaror där.

REN ARBETSYTÄ - 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!



FISH AND CHIPS - Panerad kolja med tartarsås, pommes frites och vinägerbakade tomater

POMMES FRITES

Placera på ugnsplåt, ringla över lite olja och rosta i ugn 200° ca 20-25 min. Salta rikligt.

FISK

Skär i lagom bitar. Panera i pankoströbröd* och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra. (kärntemp 50°).

VINÄGERTOMATER

Värm försiktigt i kastrull eller mikro.

TARTARSÅS

Serveras kall till.



TERIAYKIMARINERAD KYCKLING

med kimchirostad spetskål, myntayoghurt och jasminris

JASMINRIS

Mät upp var för sig 1 del ris+ 1,5 delar vatten. Skölj riset några gånger i kallt vatten tills vattnet är klart. 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.

SPETSKÅL

Skär kål i klyftor. Lägg i ugnsfast form. Ringla över kimchiglace. Rosta i 200° ugn, ca 10 min. Sänk därefter värmen till 160° och baka ytterligare ca 15 min.

KYCKLING

Stek ca 2 min per sida, till vacker färg. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°). Låt vila och därefter skär i ca 1 cm skivor.

MYNTAYOGHURT

Serveras kall till.



LINGUINIPASTA, MARINERAD KRONÄRTSKOCKA tryffelgräddsås, tomater och spenat

PASTA*

Koka pastan i rikligt med saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

KRONÄRTSKOCKA

Värm i stekpanna/kastrull.

TRYFFELGRÄDDSA

Värm i kastrull.

GRÖNSAKER

Skölj och skär tomat i tärningar. Skölj spenat.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm sås, kronärtskocka, spenat och tomater. Toppa med parmesanost. Krydda med svartpeppar från kvarn..

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk kolja / **Pankoströbröd*** VETE, salt, JÄST, majsstärkelse / **Färska pommefrites** potatis, rapsolja / **Vinägerbakade tomater** tomat, gul lök, rapsolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, vitlök, bladpersilja, svartpeppar, salt, socker, lagerblad / **Tartarsås** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, cornichons, kapris, gräslök, persilja, dragon, SENAP, vinäger, salt, svartpeppar



KYCKLING

Färsk kyckling marinerad i SOJA, farinsocker, limejuice, chili, korianderfrö, vitlök / **Kål** spetskål / **Kimchidressing** rapsolja, FISKsås, SESAMolja, lime, chili, ingefära, vitlök, salt, socker / **Jasminris** / **Myntayoghurt** turkisk YOGHURT, vitlök, mynta, limejuice, peppar, salt



FLEX

Marinerad kronärtskocka kronärtskocka, olivolja, vinäger, bladpersilja, vitlök, fänkålsfrö, timjan, lagerblad, rosmarin, salt, peppar / **Tryffelgräddsås** GRÄDDE, kycklingbuljong, gul lök, champinjon, vinäger, vitt vin, tryffelolja, timjan, salt, peppar, lagerblad, vitlök, majsstärkelse / **Tomat** / **Spenat** / **Italiensk hårdost innehåller ÄGG** / **Linguinipasta***

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 - Glutenfritt ströbröd, 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. 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