

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!



THAIFISKSOPPA

med tomat, ingefära och kokos samt sojakryddat broccoliris

BASMATIRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset ca 15 min.

BROCCOLI

Skär buketter i mindre buketter. Koka ca 2 min i lättsaltat vatten (al dente).

GRYTGRUND

Kokas upp i en vid kastrull.

FISK

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

SERVERING

Häll sojasås över broccoli och vänd runt med riset. Servera till fisksoppan.



KYCKLING BLT SANDWICH

med dijonmajo och vinägerrostad sparrispotatis

POTATIS

Skär i skivor. Placera på ugnsplåt, ringla över potatisvinägrett och rosta i ugn 200° ca 30 min. Salta rikligt.

KYCKLING/BACON

Stek runtom 3-4 min till vacker färg salta och peppra (innetemp 70°). Låt rinna av på hushållspapper. Stek därefter baconskivor krispiga.

TOAST

Rosta i ugn eller brödrost.

GRÖNSAKER

Skölj och skär sweet gem, rödlök och tomat.

SERVERING

Bygg ihop din BLT sandwich, varva med dijonmajo. Servera med vinägerrostad potatis.



FLÄSKFILÉ STROGANOFF

med syrad grädde, saltgurka och persiljeris

RIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset ca 15 min. Blanda i hackad persilja inför servering.

CHAMPINJONER

Skär i klyftor/skivor.

FLÄSKFILÉ

Skär i 1-2 cm tjocka skivor. Bryn kött i stekpanna på hög värme några minuter. Salta och peppra. Lägg köttet åt sidan. Stek champinjoner på hög värme några minuter. Sänk värmen, lägg tillbaka kött i pannan, slå över stroganoffgrund och låt puttra några minuter.

SERVERING

Servera med saltgurka och creme fraiche.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk torskfisk och lax, styckad / **Grytgrund** kycklingfond, FISKfond, tomat, kokosmjölk, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, lime, limeblad, citrongräs, FISKsås, koriander, ingefära, vitlök, chili, salt, vitpeppar / **Broccoli** / **Basmatiris** / **Sojasås** SOJA, sweet chili, vitlök, SESAMolja



KYCKLING

Kycklingbröst skivat marinerat i rapsolja, chili, rökt paprikapulver, oregano, vinäger, vitlök / **Bacon** / **Dijonmajonnäs** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, dijonSENAP, vitvinsvinäger, vitlök, salt, vitpeppar / **Toastbröd*** VETEMJÖL / **Tomat** / **Sweet gem** / **Rödlök** / **Sparris**potatis / **Potatisvinägg** rapsolja, rödvinsvinäger, salt, peppar



KÖTT

Fläskfilé marinad rapsolja, bladpersilja, vitlök, svartpeppar / **Stroganoffgrund** tomat, kalvfond, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, DIJONSENAP, SOJA, vinäger, socker, salt, vitlök, peppar, timjan, chili, lagerblad / **Strimlad bladpersilja** / **CREME FRAICHE** / **Saltgurka** / **Champinjoner** / **Långkornigt ris**

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 bröd

**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

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!



THAIFISKSOPPA

med tomat, ingefära och kokos samt sojakryddat broccoliris

BASMATIRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset ca 15 min.

BROCCOLI

Skär buketter i mindre buketter. Koka ca 2 min i lättsaltat vatten (al dente).

GRYTGRUND

Kokas upp i en vid kastrull.

FISK

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

SERVERING

Häll sojasås över broccoli och vänd runt med riset. Servera till fisksoppan.



KYCKLING BLT SANDWICH

med dijonmajo och vinägerrostad sparrispotatis

POTATIS

Skär i skivor. Placera på ugnsplåt, ringla över potatisvinägrett och rosta i ugn 200° ca 30 min. Salta rikligt.

KYCKLING

Stek runtom 3-4 min till vacker färg salta och peppra (innetemp 70°). Låt rinna av på hushållspapper.

TOAST

Rosta i ugn eller brödrost.

GRÖNSAKER

Skölj och skär sweet gem, rödlök och tomat. Skala och skiva avokado.

SERVERING

Bygg ihop din BLT sandwich, varva med dijonmajo. Servera med vinägerrostad potatis.



VEG STROGANOFF

med syrad grädde, saltgurka och persiljeris

RIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset ca 15 min. Blanda i hackad persilja inför servering.

CHAMPINJONER

Skär i klyftor/skivor.

STROGANOFF

Stek champinjoner på hög värme några minuter. Tillsätt bön- och halloumiblandning, stek ytterligare någon minut. Slå över stroganoffgrund och låt puttra.

SERVERING

Servera med saltgurka och creme fraiche.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk torskfisk och lax, styckad / **Grytgrund** kycklingfond, FISKfond, tomat, kokosmjölk, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, lime, limeblad, citrongräs, FISKsås, koriander, ingefära, vitlök, chili, salt, vitpeppar / **Broccoli** / **Basmatiris** / **Sojasås** SOJA, sweet chili, vitlök, SESAMolja



KYCKLING

Kycklingbröst skivat marinerat i rapsolja, chili, rökt paprikapulver, oregano, vinäger, vitlök / **Dijonmajonnäs** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, dijonSENAP, vitvinsvinäger, vitlök, salt, vitpeppar / **Toastbröd*** VETEMJÖL / **Avokado Tomat** / **Sweet gem** / **Rödlök** / **Sparrispotatis** / **Potatisvinäggrett** rapsolja, rödvinsvinäger, salt, peppar



VEG

Bön- och halloumiblandning HalloumiOST, svarta bönor, bladpersilja, rapsolja, svartpeppar / **Veg stroganoffgrund** tomat, svamp- och grönsaksbuljong, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, DIJONSENAP, SOJA, vinäger, socker, salt, vitlök, peppar, timjan, chili, lagerblad / **Strimlad bladpersilja** / **CREME FRAICHE** / **Saltgurka** / **Champinjoner** / **Långkornigt ris**

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 bröd

**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