

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!



KUMMIN- OCH DILLBAKAD KOLJA med fänkål och äpple, sparris potatis samt vitvin- och kantarellsås

POTATIS MM

Dela potatis i skivor/klyftor. Skär fänkål i bitar. Skala och kärna ur äpple, skär i bitar. Häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20 min. Sänk därefter värmen till 160°.

KOLJA

Skär i bitar, vänd runt fisken i marinaden, salta och lägg över i en ugnsfast form. Baka i ugn 160° ca 15 min (innetemp 50°).

SÅS

Värm i en kastrull på spisen.



KYCKLINGBRÖST med grekisk sallad, tsatsiki och bulgur

BULGUR*

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten eller buljong, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in. (Quinoa tillagas på samma sätt)

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg, salta och peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

GREKISK SALLAD

Klyfta tomat, skär paprika i grova bitar. Skala och skiva lök tunt. Blanda grönsaker med vinägrett, oliver och fetaostblandning. Salta/peppra. **OBS KÄRNOR I OLIVERNA**

TSATSIKI

Serveras kall till.



VILTFÄRSBOLOGNESE med rotfrukter och rosmarin, parmesanost, linguinipasta och krispig sallad

PASTA*

Koka pasta i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

BOLOGNESE

Värm i kastrull.

GRÖNSAKER

Skölj och skär hjärtsallad blanda med mixsallad och vinägrett.

SERVERING

Blanda varm avrunnen pasta med bolognese. Toppa med riven ost

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk kolja / **Glace** kummin, dill, vitlök, rapsolja / **Sparris**potatis / **Fänkål** / **Äpple** / **Vitvin- och kantarellsås** FISKfond, GRÄDDE, gul lök, kantareller, vitlök, timjan, lagerblad, majsstärkelse, salt, vitpeppar



KYCKLING

Kyckling marinerad i rapsolja, oregano, citron, bladpersilja, fänkålsfrö, svartpeppar, vitlök / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, bladpersilja, korianderfrö, fänkålsfrö, vitlök, salt, svartpeppar, socker / **Fetaost och oliver** kalamata oliver med kärnor, FETAOST, olivolja / **Tsatsiki** Grekisk YOGHURT, gurka, olivolja, vitlök, svartpeppar, salt / **Bulgur*** / **Tomat** / **Rödlök** / **Paprika**



KÖTT

Viltfärsbolognese blandfärs, viltfärs, kalvfond, gul lök, tomat, rött vin, majsstärkelse, palsternacka, ROTSELLERI, rödvinsvinäger, vitlök, enbär, rosmarin, persilja, timjan, svartpeppar, salt, socker, lagerblad, fänkålsfrö, majsstärkelse / **Pasta*** / **Ost** italiensk hårdOST innehåller ÄGG / **Hjärtasallad och mixsallad** / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, SENAPSfrö, vitlök, salt, socker, peppar

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 - Qunioa, 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!



KUMMIN- OCH DILLBAKAD KOLJA med fänkål och äpple, sparris potatis samt vitvin- och kantarellsås

POTATIS MM

Dela potatis i skivor/klyftor. Skär fänkål i bitar. Skala och kärna ur äpple, skär i bitar. Häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20 min. Sänk därefter värmen till 160°.

KOLJA

Skär i bitar, vänd runt fisken i marinaden, salta och lägg över i en ugnsfast form. Baka i ugn 160° ca 15 min (innetemp 50°).

SÅS

Värm i en kastrull på spisen.



KYCKLINGBRÖST med grekisk sallad, tsatsiki och bulgur

BULGUR*

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten eller buljong, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in. (Quinoa tillagas på samma sätt)

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg, salta och peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

GREKISK SALLAD

Klyfta tomat, skär paprika i grova bitar. Skala och skiva lök tunt. Blanda grönsaker med vinägrett, oliver och fetaostblandning. Salta/peppra. **OBS KÄRNOR I OLIVERNA**

TSATSIKI

Serveras kall till.



VEG BOLOGNESE med rotfrukter och rosmarin, parmesanost, linguinipasta och krispig sallad

PASTA*

Koka pasta i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

BOLOGNESE

Värm i kastrull.

GRÖNSAKER

Skölj och skär hjärtsallad blanda med mixsallad och vinägrett.

SERVERING

Blanda varm avrunnen pasta med veg bolognese. Toppa med riven ost

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk kolja / **Glacé** kummin, dill, vitlök, rapsolja / **Sparris**potatis / **Fänkål** / **Äpple** / **Vitvin- och kantarellsås** FISKfond, GRÄDDE, gul lök, kantareller, vitlök, timjan, lagerblad, majsstärkelse, salt, vitpeppar



KYCKLING

Kyckling marinerad i rapsolja, oregano, citron, bladpersilja, fänkålsfrö, svartpeppar, vitlök / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, bladpersilja, korianderfrö, fänkålsfrö, vitlök, salt, svartpeppar, socker / **Fetaost och oliver** kalamata oliver med kärnor, FETAOST, olivolja / **Tsatsiki** Grekisk YOGHURT, gurka, olivolja, vitlök, svartpeppar, salt / **Bulgur*** / **Tomat** / **Rödlök** / **Paprika**



VEG

Veg bolognese Tomat, röda linser, ROTSELLERI, palsternacka, gul lök, zucchini, rött vin, vitlök, rosmarin, timjan, persilja, enbär, vinäger, lagerblad, fänkålsfrö, salt, peppar, majsstärkelse / **Pasta*** / **Ost** italiensk hårdOST innehåller ÄGG / **Hjärtasallad och mixsallad** / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, SENAPSfrö, vitlök, salt, socker, peppar

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 - Qunioa, 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 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