

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!



RÄKGRYTA INDIENNE

med pilaffris och krispig sallad

PILAFFRIS

Skala och finhacka schalottenlök. Fräs lök och ris med kryddolja i en kastrull några minuter på medelvärme tills ”glansigt”. Tillsätt därefter dubbel mängd vatten (alt buljong) som ris och salt. Koka upp och sjud under lock på medellåg värme i cirka 15-20 minuter.

RÄKOR**

Häll av lagen i sil.
Skaldjursfritt alt - lax steks i lite olja på hög värme runt om, salta och peppra.

GRYTGRUND

Värm i kastrull. Tillsätt räkor strax före servering.

GRÖNSAKER

Skär/riv sallad i grova bitar, skölj i rikligt med kallt vatten för extra krisp.
Skölj och strimla röd paprika. Servera till.

OBS PAPRIKA I TVÅ RÄTTER - FÖRDELA JÄMT



PANERAD KYCKLINGSCHNITZEL med rostad potatis, sallad på cornichons, grillad paprika och spenat samt dragonmajo

POTATIS MM

Skiva potatis tunt. Skär paprika i bitar. Häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 175° varm ugn ca 30 min.

KYCKLING

Dela kycklingbröst horisontellt för att få två tunnare skivor. Panera (vänd runt) i pankoströbröd*
Stek på medelhög till låg värme i rikligt med olja ca 3 min/sida (innetemp 70°). Salta/peppra.

SALLAD

Skär cornichons på längden. Skölj spenat.
Blanda runt med rostad potatis, paprika och vinägrett,. Salta/peppra.

DRAGONMAJO

Serveras kall till.



LINGUINIPASTA MED FÄRSK SALSICCIA med chili, broccoli och citron samt pecorinoost

PASTA

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

BROCCOLI

Dela i buketter och koka 2-3 min i lättsaltat vatten (al dente).

SALSICCIA

Skiva i ca 1 cm skivor. Stek på hög värme till vacker färg.

CHILIOLJA

Värm i kastrull på låg värme.

TOMAT

Skölj och tärna tomat.

SERVERING

Blanda varm avrunnen pasta med chiliolja, tomat, broccoli samt salsicciakorv.
Toppa med riven ost, krydda med svartpeppar från kvarn. Servera med klyftor av citron.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

MSC-märkta RÄKOR kokta, handskalade*** / **Grytgrund** kycklingfond, tomat, kokosgrädde, GRÄDDE, röda linser, gul lök, majsstärkelse, lime, curry, vitlök, ingefära, socker, salt, chili, koriander / **Långkornigt ris** / **Kryddolja** rapsolja, gul curry, gurkmeja, fänkålsfrö, korianderfrö / **Schalottenlök** / **Krispsallad** / **Röd paprika**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, olivolja, rökt paprikapulver / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, röd paprika, korianderfrö, paprikapulver, vitlök, salt, svartpeppar, socker / **Dragonmajo** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, dragon, spenat, citron, dijonSENAP, rödvinsvinäger, salt, peppar / **Potatis** / **Pankoströbröd*** / **Cornichons** / **Röd paprika** / **Spenat**



KÖTT

Färsk salsiccia griskött, fläsk, salt, kryddor, naturliga smakämnen, druvsocker, socker, surhetsreglerande medel, antioxidationsmedel, konserveringsmedel / **Chili- och vitlöksolja** rapsolja, olivolja, röd chili, vitlök, svartpeppar / **Linguinipasta*** / **Broccoli** / **Tomat** / **Citron** / **Riven OST** pecorinoOST, italiensk hårdOST (innehåller ÄGG)

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, Glutenfritt ströbröd

**Skaldjursfritt alternativ - Kuber av lax

*** 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!



RÄKGRYTA INDIENNE

med pilaffris och krispig sallad

PILAFFRIS

Skala och finhacka schalottenlök. Fräs lök och ris med kryddolja i en kastrull några minuter på medelvärme tills ”glansigt”. Tillsätt därefter dubbel mängd vatten (alt buljong) som ris och salt. Koka upp och sjud under lock på medellåg värme i cirka 15-20 minuter.

RÄKOR**

Häll av lagen i sil.
Skaldjursfritt alt - lax steks i lite olja på hög värme runt om, salta och peppra.

GRYTGRUND

Värm i kastrull. Tillsätt räkor strax före servering.

GRÖNSAKER

Skär/riv sallad i grova bitar, skölj i rikligt med kallt vatten för extra krisp.
Skölj och strimla röd paprika. Servera till.

OBS PAPRIKA I TVÅ RÄTTER - FÖRDELA JÄMT



PANERAD KYCKLINGSCHNITZEL med rostad potatis, sallad på cornichons, grillad paprika och spenat samt dragonmajo

POTATIS MM

Skiva potatis tunt. Skär paprika i bitar. Häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 175° varm ugn ca 30 min.

KYCKLING

Dela kycklingbröst horisontellt för att få två tunnare skivor. Panera (vänd runt) i pankoströbröd*
Stek på medelhög till låg värme i rikligt med olja ca 3 min/sida (innetemp 70°). Salta/peppra.

SALLAD

Skär cornichons på längden. Skölj spenat.
Blanda runt med rostad potatis, paprika och vinägrett,. Salta/peppra.

DRAGONMAJO

Serveras kall till.



LINGUINIPASTA MED ZUCCHINIBULLAR

med chili, broccoli och citron samt pecorinoost

PASTA

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

BROCCOLI

Dela i buketter och koka 2-3 min i lättsaltat vatten (al dente).

VEG BULLAR

Stek runt om till vacker färg.

CHILIOLJA

Värm i kastrull på låg värme.

TOMAT

Skölj och tärna tomat.

SERVERING

Blanda varm avrunnen pasta med chiliolja, tomat, broccoli samt zucchiniullar.
Toppa med riven ost, krydda med svartpeppar från kvarn. Servera med klyftor av citron.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

MSC-märkta RÄKOR kokta, handskalade*** / **Grytgrund** kycklingfond, tomat, kokosgrädde, GRÄDDE, röda linser, gul lök, majsstärkelse, lime, curry, vitlök, ingefära, socker, salt, chili, koriander / **Långkornigt ris** / **Kryddolja** rapsolja, gul curry, gurkmeja, fänkålsfrö, korianderfrö / **Schalottenlök** / **Krispsallad** / **Röd paprika**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, olivolja, rökt paprikapulver / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, röd paprika, korianderfrö, paprikapulver, vitlök, salt, svartpeppar, socker / **Dragonmajo** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, dragon, spenat, citron, dijonSENAP, rödvinsvinäger, salt, peppar / **Potatis** / **Pankoströbröd*** / **Cornichons** / **Röd paprika** / **Spenat**



VEG

Zucchinibullar zucchini, kikärtor, potatis, gul lök, ÄGG, solrosfrön, bladpersilja, olivolja, svartpeppar, salt, citron / **Chili- och vitlöksolja** rapsolja, olivolja, röd chili, vitlök, svartpeppar / **Linguinipasta*** / **Broccoli** / **Tomat** / **Citron** / **Riven OST** pecorinoOST, italiensk hårdOST (innehåller ÄGG)

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, Glutenfritt ströbröd

**Skaldjursfritt alternativ - Kuber av lax

*** 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