

Tag fram ingredienser (innehåll, se nästa sida) följ färgkod, och börja med det som tar längst tid.

Använd gärna termometer för bästa resultat. Smaglig måltid – önskar vi på KitchenWiz!



PANNSTEKT KOLJA med hummer- och dillkräm, potatis- och gräslöksstomp samt broccoli

POTATIS

Skala och halvera, koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund. Krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

FISK

För bästa resultat; dela fisken i jämnstora bitar och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra.

BROCCOLI

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

HUMMERKRÄM**

Serveras kall till.

OBS POTATIS TILL TVÅ RÄTTER- FÖRDELA JÄMT



KYCKLINGBRÖST med apelsinsås, ragu på linser, persilja och rotfrukter samt rostad potatis

POTATIS

Dela potatis och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20 min. Sänk därefter ugnen till 160° ca 10-15 min.

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 10-15 min (innetemp 70°). Låt vila och skär i 1 cm skivor inför servering.

RAGU

Värma i panna med en klick smör, smaka av med salt och peppar.

APELSINSÅS

Värm i kastrull.



CHILI CON CARNE med avokado, korianderyoghurt och lime serveras med ris

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 15-20min.).

CHILI

Värm i kastrull på spisen.

SALLAD

Skala och skär avokado i bitar, skölj och skär tomat.

YOGHURT

Serveras kall till chili med klyftor av lime.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Kolja styckad / **Stompgrund** CREME FRAICHE, gräslök / **Broccoli** / **Hummer- och dillkräm**** YOGHURT, CREME FRAICHE, rapsolja, ÄGG, HUMMERfond, SENAP, dill, citron, dillfrö, salt, vitpeppar, cayennepeppar / **Potatis (fördela jämt, packad för två rätter)**



KYCKLING

Majskycklingbröst marinerad i rapsolja, olivolja, bladpersilja, rosmarin, svartpeppar / **Apelsinsås** kycklingfond, vitt vin, apelsin, gul lök, vinäger, majsstärkelse, socker, salt, SOJA, , timjan, rosmarin, svartpeppar, lagerblad / **Ragu på linser och rotfrukter** beluga, ROTSELLERI, morot, persilja, vinäger, olivolja, salt, peppar / **Potatis (fördela jämt, packad för två rätter)**



KÖTT

Chili con carne färs på blandfärs, kalvfond, tomatkross, stjälkSELLERI, vita bönor, paprika, rödvinsvinäger, lök, majsstärkelse, vitlök, chipotlechili, salt, farinsocker, spiskummin, fänkålsfrö, korianderfrö, svartpeppar, oregano, rökt paprika, kardemumma, timjan, lagerblad / **Korianderyoghurt** turkisk YOGHURT, lime, koriander, vitlök, salt, peppar / **Basmatiris** / **Avokado** / **Tomat** / **Lime**

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 -

**Skaldjursfritt alternativ - Dillkräm (samma ingredienser utom hummerfond)

*** 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. Smaglig måltid – önskar vi på KitchenWiz!



PANNSTEKT KOLJA med hummer- och dillkräm, potatis- och gräslöksstomp samt broccoli

POTATIS

Skala och halvera, koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund. Krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

FISK

För bästa resultat; dela fisken i jämnstora bitar och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra.

BROCCOLI

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

HUMMERKRÄM**

Serveras kall till.

OBS POTATIS TILL TVÅ RÄTTER- FÖRDELA JÄMT



KYCKLINGBRÖST med apelsinsås, ragu på linser, persilja och rotfrukter samt rostad potatis

POTATIS

Dela potatis och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20 min. Sänk därefter ugnen till 160° ca 10-15 min.

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 10-15 min (innetemp 70°). Låt vila och skär i 1 cm skivor inför servering.

RAGU

Värma i panna med en klick smör, smaka av med salt och peppar.

APELSINSÅS

Värm i kastrull.



CHILI CON VERDURA med avokado, korianderyoghurt och lime serveras med ris

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 15-20min.).

VEG CHILI

Värm i kastrull på spisen.

SALLAD

Skala och skär avokado i bitar, skölj och skär tomat.

YOGHURT

Serveras kall till chili med klyftor av lime.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Kolja styckad / **Stompggrund** CREME FRAICHE, gräslök / **Broccoli** / **Hummer- och dillkräm**** YOGHURT, CREME FRAICHE, rapsolja, ÄGG, HUMMERfond, SENAP, dill, citron, dillfrö, salt, vitpeppar, cayennepeppar / **Potatis (fördela jämt, packad för två rätter)**



KYCKLING

Majskycklingbröst marinerad i rapsolja, olivolja, bladpersilja, rosmarin, svartpeppar / **Apelsinsås** kycklingfond, vitt vin, apelsin, gul lök, vinäger, majsstärkelse, socker, salt, SOJA, , timjan, rosmarin, svartpeppar, lagerblad / **Ragu på linser och rotfrukter** beluga, ROTSELLERI, morot, persilja, vinäger, olivolja, salt, peppar / **Potatis (fördela jämt, packad för två rätter)**



VEG

Chili con verdura zucchini, röda linser, grönsaksfond, tomatkross, stjälsSELLERI, vita bönor, paprika, rödvinsvinäger, lök, majsstärkelse, vitlök, chipotlechili, salt, farinsocker, spiskummin, fänkålsfrö, korianderfrö, svartpeppar, oregano, rökt paprika, kardemumma, timjan, lagerblad / **Korianderyoghurt** turkisk YOGHURT, lime, koriander, vitlök, salt, peppar / **Basmatiris** / **Avokado** / **Tomat** / **Lime**

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 -

**Skaldjursfritt alternativ - Dillkräm (samma ingredienser utom hummerfond)

*** 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