

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!



CHERMOULABAKAD KOLJA med bulgursallad (spetspaprika, rödlök och spenat) samt citronkräm

BULGUR*

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in.
Quinoa - glutenfritt alternativ.

FISK

Lägg koljan i en ugnsfast form, ringla över hälften av chermouladressing, salta och peppra.
Baka i ugn ca 10 min, 225° (inne temp fisk 50°).

GRÖNSAKER

Skölj och skär spetspaprika och rödlök. Skölj spenat.

SERVERING

Blanda varm bulgur med grönsaker och resten av chermouladressingen.

CITRONKRÄM

Servera kall till.



CAESARSALLAD med BBQ-kyckling, tomat och parmesanbröd

KYCKLING

Stek ca 2 min på varje sida, till vacker färg. Salta/peppra.
Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°). Låt vila och skär i skivor.

PARMESANBRÖD*

Dela brödet* och bred på parmesansmör.
Grilla i ugn med snittytan uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg, inte bränner.

CAESARSALLAD

Skölj och skär romansallad och tomat i grova bitar.
Vänd runt i dressing, avsluta med peppar från kvarn.



PULLED PORK BURGER med coleslaw, avokado och dijonmajjo

POTATIS

Dela potatis i skivor/klyftor och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt.
Rosta i 200° varm ugn 20 min. Sänk därefter värmen till 160°.

PULLED PORK

Värm i 160° ugn ca 15 min. Dra/riv isär kött med gaffel och blanda ihop med såsen.

BRÖD*

Värm i ugn. Skär itu.

COLESLAW

Skölj och skiva/strimla äpple. Blanda med kålblandning och dressing.

AVOKADO

Skala och skiva avokado.

SERVERING

Bygg din egen "pulled pork-burgare". Toppa med dijonmajjo.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk kolja styckad / **Chermoulamarinad** (marockansk kryddblandning) - spiskummin, paprikapulver, citron, vitlök, olivolja, koriander, chili, bladpersilja, svartpeppar, salt/ **Citronkräm** YOGHURT, rapsolja, ÄGG, citron, olivolja, vitlök, salt, peppar, gurkmeja / **Spetspaprika** / **Rödlök** / **Spemat** / **Bulgur***



KYCKLING

Kycklingbröst barbequemarinerad - rökt paprika, rapsolja, SOJA, paprika, vitlök, fänkålsfrö, oregano, svartpeppar, vinäger / **Ciabatta*** VETEMJÖL/ **Parmesansmör** SMÖR, rapsolja, italiensk hårdOST (ÄGG) bladpersilja, vitlök, salt, peppar / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, parmesanost, ansjovis, sardeller (FISK), olivolja, dijonSENAP, vitlök, vinäger, salt, peppar / **Tomat** / **Romansallad**



KÖTT

Pulled pork fläskkött, krossad tomat, röd paprika, lök, SELLERI, vitlök, chili, farinsocker, rödvinsvinäger, worcestersås, hickoryvatten, rökt chilipeppar, fänkålsfrö, korianderfrö, lagerblad, oregano, SENAPspulver, svartpeppar, kanelstång, salt, spiskummin, rökt paprika, rapsolja. / **Kålblandning** spetskål, morot, stjälkSELLERI / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGGULA, SENAP, vinäger, korianderfrö, kummin, fänkålsfrö, svartpeppar, chili, vitlök, salt / **Briochebröd*** VETEmjöl, ÄGG / **Avokado** / **Äpple** / **Dijonmajjo** rapsolja, ÄGG, dijonSENAP, vinäger, salt, 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 - Quinoa, glutenfritt bröd x 2

**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

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!



CHERMOULABAKAD KOLJA med bulgursallad (spetspaprika, rödlök och spenat) samt citronkräm

BULGUR*

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in.
Quinoa - glutenfritt alternativ.

FISK

Lägg koljan i en ugnsfast form, ringla över hälften av chermouladressing, salta och peppra.
Baka i ugn ca 10 min, 225° (inne temp fisk 50°).

GRÖNSAKER

Skölj och skär spetspaprika och rödlök. Skölj spenat.

SERVERING

Blanda varm bulgur med grönsaker och resten av chermouladressingen.

CITRONKRÄM

Servera kall till.



CAESARSALLAD med BBQ-kyckling, tomat och parmesanbröd

KYCKLING

Stek ca 2 min på varje sida, till vacker färg. Salta/peppra.
Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°). Låt vila och skär i skivor.

PARMESANBRÖD*

Dela brödet* och bred på parmesansmör.
Grilla i ugn med snittytan uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg, inte bränner.

CAESARSALLAD

Skölj och skär romansallad och tomat i grova bitar.
Vänd runt i dressing, avsluta med peppar från kvarn.



FOOLED PORK BURGER med coleslaw, avokado och dijonmajjo

POTATIS

Dela potatis i skivor/klyftor och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt.
Rosta i 200° varm ugn 20 min. Sänk därefter värmen till 160°.

FOOLED PORK

Värm i 160° ugn ca 15 min.

BRÖD*

Värm i ugn. Skär itu.

COLESLAW

Skölj och skiva/strimla äpple. Blanda med kålblandning och dressing.

AVOKADO

Skala och skiva avokado.

SERVERING

Bygg din egen "fooled pork-burgare". Toppa med dijonmajjo.



FISK

Fisk kolja styckad / **Chermoulamarinad** (marockansk kryddblandning) - spiskummin, paprikapulver, citron, vitlök, olivolja, koriander, chili, bladpersilja, svartpeppar, salt/ **Citronkräm** YOGHURT, rapsolja, ÄGG, citron, olivolja, vitlök, salt, peppar, gurkmeja / **Spetspaprika** / **Rödlök** / **Spenat** / **Bulgur***



KYCKLING

Kycklingbröst barbequemarinerad - rökt paprika, rapsolja, SOJA, paprika, vitlök, fänkålsfrö, oregano, svartpeppar, vinäger / **Ciabatta*** VETEMJÖL/ **Parmesansmör** SMÖR, rapsolja, italiensk hårdOST (ÄGG) bladpersilja, vitlök, salt, peppar / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, parmesanost, ansjovis, sardeller (FISK), olivolja, dijonSENAP, vitlök, vinäger, salt, peppar / **Tomat** / **Romansallad**



VEG

Foiled pork vita bönor, ROTSELLERI, gullök, krossad tomat, röd paprika, lök, SELLERI, vitlök, chili, farinsocker, rödvinsvinäger, worcestersås, hickoryvatten, rökt chilipeppar, fänkålsfrö, korianderfrö, lagerblad, oregano, SENAPspulver, svartpeppar, kanelstång, salt, spiskummin, rökt paprika, rapsolja. Kålblandning spetskål, morot / **Kålblandning** spetskål, morot, stjälsSELLERI / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGGULA, SENAP, vinäger, korianderfrö, kummin, fänkålsfrö, svartpeppar, chili, vitlök, salt / **Briochebröd*** VETEmjöl, ÄGG / **Avokado** / **Äpple**/ **Dijonmajjo** rapsolja, 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 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 - Quinoa, glutenfritt bröd x 2

**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