

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!



FISKSOPPA BOUILLABAISSÉ

med citrusaioli och vitlöksbröd

SOPPGRUND**

Kokas upp i en vid kastrull, späd med vatten om för tjock.

GRÖNSAKER

Skölj och strimla sugarsnaps.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3 min. Vänd i sugarsnaps, koka ytterligare 1 min.

TOAST

Dela bröd* och bred på vitlökssmör. Grilla i ugn med "smörad" yta uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte bränt.

CITRUSAIOLI

Serveras kall till.

Fisken äts helst tidigt i veckan. Sparar du rätten till senare i veckan – frysa gärna brödet.



PANENG KYCKLINGSAUTÉ

med hoisinwokade grönsaker, jasminris och cashewnötter

JASMINRIS

Mät upp var för sig 1 del ris+ 1,5 delar vatten. Skölj riset några gånger i kallt vatten tills vattnet är klart. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under 15 min. Ställ kastrull åt sidan och låt stå i 5 min före servering.

KYCKLING

Skär i cm-tjocka skivor och stek på medelhög värme ca 2 min/sida.

GRYTGRUND

Häll över kyckling. Låt puttra några minuter. Kontrollera att kyckling är genomstekt (70°).

GRÖNSAKER

Skölj och strimla spetspaprika. Stek tillsammans med grönsaksblandning på hög värme 1- 2min. Sänk värmen och tillsätt hoinsås och stek ytterligare någon minut.

SERVERING

Strö över cashewnötter*** vid servering.



KALVFÄRSBIFF

med grovt potatismos, svampsås och rödvinsbräserad kål

POTATIS

Skala och halvera potatis. Koka i saltat vatten ca 20 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt mosgrund och krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

BRÄSERAD KÅL

Värm i kastrull/mikro.

KALVFÄRSBIFF

Värm i ugn 150°ca 15 min.

SVAMPSÅS

Värm i kastrull.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk vitfisk, lax / **Soppgrund**** FISKfond, SKALDJURSFond, vitvin, tomat, gullök, ROTSELLERI, fänkål, morot, vitlök, chili, kummin, dillfrö, dill, saffran, timjan, lagerblad, olivolja, fänkålsfrö, salt, socker / **Sugarsnaps** / **Citrusaioli** rapsolja, ÄGG, turkisk YOGHURT, citron, apelsin, lime, dijonSENAP, gurkmeja, vitlök, salt, peppar / **Ciabattabröd *** / **Vitlökssmör** SMÖR, rapsolja, olivolja, persilja, vitlök, salt, peppar



KYCKLING

Kycklingfilé marinerad i rapsolja, chili, vitlök, koriander / **Grytgrund** kycklingfond, kokosmjölk, GRÄDDE, tomat, gullök, lime, Kikkoman SOJA, röd chili, majsstärkelse, ingefära, FISKsås, vitlök, koriander, limeblad, citrongräs, salt, peppar, kummin / **Grönsaksblandning** champinjon, spetskål, rödlök / **Spetspaprika** / **Hoisinsås** (innehåller SESAMolja, SOJAböns pasta, SOJA), Kikkoman SOJA, lime, vitlök / **Jasminris** / **Rostade cashewnötter*****



KÖTT

Kalvfärsbiff kalvfärs, GRÄDDE, ÄGG, salt, svartpeppar, MUSKOTNÖT / **Svampsås** kycklingfond, GRÄDDE, karljohansvamp, champinjoner, vitt vin, gullök, majsstärkelse, vinäger, socker, salt, vitlök, timjan, rosmarin, lagerblad / **Rödvinsbräserverad rödkål** rödkål, rött vin, gul lök, vitlök, kummin, lagerblad, timjan, vinäger, salt, peppar, socker / **Potatis** / **Mosgrund** CREME FRAICHE, olivolja, bladpersilja

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 - Glutenfritt bröd

**Skaldjursfritt alternativ - Skaldjursfri soppgrund

*** Nötfritt alternativ - Rostade solrosfrön

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!



FISKSOPPA BOUILLABAISSÉ

med citrusaioli och vitlöksbröd

SOPPGRUND**

Kokas upp i en vid kastrull, späd med vatten om för tjock.

GRÖNSAKER

Skölj och strimla sugarsnaps.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3 min. Vänd i sugarsnaps, koka ytterligare 1 min.

TOAST

Dela bröd* och bred på vitlökssmör. Grilla i ugn med "smörad" yta uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte bränt.

CITRUSAIOLI

Serveras kall till.

Fisken äts helst tidigt i veckan. Sparar du rätten till senare i veckan – frys gärna brödet.



PANENG KYCKLINGSAUTÉ

med hoisinwokade grönsaker, jasminris och cashewnötter

JASMINRIS

Mät upp var för sig 1 del ris+ 1,5 delar vatten. Skölj riset några gånger i kallt vatten tills vattnet är klart. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under 15 min. Ställ kastrull åt sidan och låt stå i 5 min före servering.

KYCKLING

Skär i cm-tjocka skivor och stek på medelhög värme ca 2 min/sida.

GRYTGRUND

Häll över kyckling. Låt puttra några minuter. Kontrollera att kyckling är genomstekt (70°).

GRÖNSAKER

Skölj och strimla spetspaprika. Stek tillsammans med grönsaksblandning på hög värme 1- 2min. Sänk värmen och tillsätt hoinsås och stek ytterligare någon minut.

SERVERING

Strö över cashewnötter*** vid servering.



QUINOA-, LINS- OCH RICOTTA-OST BIFF

med grovt potatismos, svampsås och rödvinsbräserverad kål

POTATIS

Skala och halvera potatis. Koka i saltat vatten ca 20 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt mosgrund och krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

BRÄSERAD KÅL

Värm i kastrull/mikro.

VEG BIFF

Stek runt om till vacker färg.

SVAMPSÅS

Värm i kastrull.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk vitfisk, lax / **Soppgrund**** FISKfond, SKALDJURSFond, vitvin, tomat, gullök, ROTSELLERI, fänkål, morot, vitlök, chili, kummin, dillfrö, dill, saffran, timjan, lagerblad, olivolja, fänkålsfrö, salt, socker / **Sugarsnaps** / **Citrusaioli** rapsolja, ÄGG, turkisk YOGHURT, citron, apelsin, lime, dijon SENAP, gurkmeja, vitlök, salt, peppar / **Ciabattabröd *** / **Vitlökssmör** SMÖR, rapsolja, olivolja, persilja, vitlök, salt, peppar



KYCKLING

Kycklingfilé marinerad i rapsolja, chili, vitlök, koriander / **Grytgrund** kycklingfond, kokosmjölk, GRÄDDE, tomat, gullök, lime, Kikkoman SOJA, röd chili, majsstärkelse, ingefära, FISKsås, vitlök, koriander, limeblad, citrongräs, salt, peppar, kummin / **Grönsaksblandning** champinjon, spetskål, rödlök / **Spetspaprika** / **Hoisinsås** (innehåller SESAMolja, SOJAbönsopasta, SOJA), Kikkoman SOJA, lime, vitlök / **Jasminris** / **Rostade cashewnötter*****



FLEX

Quinoa-, lins- och ricotta-ost biff quinoa, röda linser, ricotta OST, majsstärkelse, basilika, bladpersilja, citron, olivolja, svartpeppar, salt, muskot / **Svampsås** kycklingfond, GRÄDDE, karljohansvamp, champinjoner, vitt vin, gullök, majsstärkelse, vinäger, socker, salt, vitlök, timjan, rosmarin, lagerblad / **Rödvinsbräserverad rödkål** rödkål, rött vin, gul lök, vitlök, kummin, lagerblad, timjan, vinäger, salt, peppar, socker / **Potatis** / **Mosgrund** CREME FRAICHE, olivolja, bladpersilja

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 - Glutenfritt bröd

**Skaldjursfritt alternativ - Skaldjursfri soppgrund

*** Nötfritt alternativ - Rostade solrosfrön

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