

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 parmesanbröd och citronaioli

SOPPGRUND**

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

GRÖNSAKER

Skölj och strimla sockerärtor tunt.

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 parmesansmör. Grilla i ugn med ”smörad” yta uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte svart.

CITRONAIOLI

Serveras kall till.



AJVAR MARINERAT KYCKLINGBRÖST

med rostad potatis, oliver och fetaost samt tzatsiki

POTATIS

Skär potatis i skivor. Lägg på ugnsplåt och ringla över olja. Salta rikligt. Rosta i 225° varm ugn 15 min -sänk därefter värmen till 150°. Tillsätt oliver och fetaost samt skuren spetspaprika. Baka ytterligare ca 15min.

KYCKLING

Stek 2 min per sida på medelhög värme till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

TZATSIKI

Serveras kall till.

OBS KÄRNOR I OLIVERNA!



LINGUINIPASTA MED RÖKT SIDFLÄSK

soltorkad tomat i tomat- och Karljohansvampsås

PASTA*

Koka pastan i rikligt med saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

SIDFLÄSK

Strimla och stek på medel/hög värme i lite olja till fin färg och knaprig.

SÅS

Värm i kastrull.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm sås, rökt sidfläsk. Toppa med soltorkad tomat- och ostblandning samt sköljd ruccola. Krydda med svartpeppar från kvarn..

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk sej, lax / **Soppgrund**** tomat, fiskfond, SKALDJURSFOND, vitt vin, fänkål, ROTSELLERI, morot, gullök, vitlök, salt, saffran, dillfrö, kummin, lagerblad, timjan / **Citronaioli** raps- och olivolja, ÄGG, YOGHURT, citron, dijonSENAP, vitlök, gurkmeja, salt, peppar / **Toast ciabattaBRÖD*** / **Parmesansmör** SMÖR, italiensk hårdOST (ÄGG), rapsolja, olivolja, persilja, vitlök, salt / **Sockerärter**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i paprika, aubergine, vinäger, socker, salt, potatisstärkelse, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, spansk peppar, bladpersilja, svartpeppar, olivolja / **Oliver och Fetaost** fetaost (pastöriserad får- och getMJÖLK, havssalt, mjölksyrakultur, vegetabiliskt ystenzym), oliver med kärnor, i olivolja, rapsolja, vitlök, persilja, svartpeppar / **Tzatsiki** Grekisk YOGHURT, gurka, olivolja, vitlök, salt, vitpeppar / **Potatis / Röd spetspaprika**



KÖTT

Rökt sidfläsk / Tomat- och karljohanssvampsås tomat, svampfond, Karljohansvamp, skogschampinjon, rött vin, GRÄDDE, gul lök, vitlök, salt, peppar, timjan, rosmarin, lagerblad / / **Soltorkad tomat- och ostblandning** soltorkad tomat, italiensk hårdost (innehåller ÄGG), persilja / **Ruccola / Linguinipasta***

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, glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Soppgrund utan skaldjur

*** 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!



FISKSOPPA (BOUILLABAISSÉ)

med parmesanbröd och citronaioli

SOPPGRUND**

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

GRÖNSAKER

Skölj och strimla sockerärtor tunt.

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 parmesansmör. Grilla i ugn med ”smörad” yta uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte svart.

CITRONAIOLI

Serveras kall till.



AJVAR MARINERAT KYCKLINGBRÖST

med rostad potatis, oliver och fetaost samt tzatsiki

POTATIS

Skär potatis i skivor. Lägg på ugnsplåt och ringla över olja. Salta rikligt. Rosta i 225° varm ugn 15 min -sänk därefter värmen till 150°. Tillsätt oliver och fetaost samt skuren spetspaprika. Baka ytterligare ca 15min.

KYCKLING

Stek 2 min per sida på medelhög värme till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

TZATSIKI

Serveras kall till.

OBS KÄRNOR I OLIVERNA!



LINGUINIPASTA MED MARINERAD KRONÄRTSKOCKA

soltorkad tomat i tomat- och Karljohansvampsås

PASTA*

Koka pastan i rikligt med saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

SÅS

Värm i kastrull.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm sås, marinerad kronärtskocka. Toppa med soltorkad tomat- och ostblandning samt sköljd ruccola. Krydda med svartpeppar från kvarn..

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk sej, lax / **Soppgrund**** tomat, fiskfond, SKALDJURSFOND, vitt vin, fänkål, ROTSELLERI, morot, gullök, vitlök, salt, saffran, dillfrö, kummin, lagerblad, timjan / **Citronaioli** raps- och olivolja, ÄGG, YOGHURT, citron, dijonSENAP, vitlök, gurkmeja, salt, peppar / **Toast ciabattaBRÖD*** / **Parmesansmör** SMÖR, italiensk hårdOST (ÄGG), rapsolja, olivolja, persilja, vitlök, salt / **Socketärter**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i paprika, aubergine, vinäger, socker, salt, potatisstärkelse, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, spansk peppar, bladpersilja, svartpeppar, olivolja / **Oliver och Fetaost** fetaost (pastöriserad får- och getMJÖLK, havssalt, mjölksyrakultur, vegetabiliskt ystenzym), oliver med kärnor, i olivolja, rapsolja, vitlök, persilja, svartpeppar / **Tzatsiki** Grekisk YOGHURT, gurka, olivolja, vitlök, salt, vitpeppar / **Potatis** / **Röd spetspaprika**



FLEX

Marinerad kronärtskocka kronärtskocka, soltorkad tomat, olivolja, vitlök, fänkålsfrö, lagerblad, svartpeppar, salt / **Tomat- och karljohanssvampsås** tomat, svampfond, Karljohansvamp, skogschampinjon, rött vin, GRÄDDE, gul lök, vitlök, salt, peppar, timjan, rosmarin, lagerblad / / **Soltorkad tomat- och ostblandning** soltorkad tomat, italiensk hårdost (innehåller ÄGG), persilja / **Ruccola** / **Linguinipasta***

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, glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Soppgrund utan skaldjur

*** 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