

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!



PANNSTEKT KOLJA

med dansk remouladsås, citron, Amandine potatis och broccoli

POTATIS

Koka i saltat vatten ca 20-25 min.

FISK

Dela/skär i lagom stora bitar (Fisken faller lätt isär, det blir enklare att steka 2-3 mindre bitar än en stor). Panera i ströbröd (om du har hemma) och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra. **Alternativt** lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 160° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 48°).

BROCCOLI

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

REMOULADSÅS

Serveras kall till med klyftor av citron.



KYCKLINGSAUTÉ med sichuanpeppar, skogschampinjon och pakchoikål samt jasminris

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

Stek kycklingen runtom på medelhög värme, ca 2-3 min, salta och peppra. Tillsätt grytgrund och låt puttra några minuter. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

PAK CHOI/SVAMP

Dela ner i bitar. Stek i lite olja 1-2 min på hög värme. Tillsätt sojasås och stek ytterligare 1 minut.



VILTFÄRSRAGU med kantareller och rotfrukter, pressad potatis, inlagd gurka och rårörda lingon

POTATIS

Skala och skär i bitar. Koka i saltat vatten ca 20 min. Låt ånga av några minuter. Pressa eller servera som den är om du inte har potatispress hemma.

VILTFÄRSRAGU

Värm i kastrull på spisen.

SERVERING

Servera med rårörda lingon och inlagd gurka..

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk KOLJA / Remouladsås rapsolja, ÄGG, YOUGHURT, pickles, kapris, curry, citronsaft, salt, socker, peppar, chili / **Amandinepotatis / Citron / Broccoli**



KYCKLING

Kycklingbröst strimlat marinerat i hoisinsås, SOJA, rapsolja, vitlök / **Grönsaker** pak choi, skogschampinjon / **Sojasås** SOJA, sweet chili, vitlök, ingefära / **Grytgrund** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, svampfond, lime, fänkålsfrö, korianderfrö, SOJA, SESAMolja, vitlök, majsstärkelse, ingefära, limeblad, sichuanpeppar, svartpeppar, salt / **Jasminris**



KÖTT

Viltfärsragu viltfärs, kalvfond, GRÄDDE, lök, palsternacka, ROTSELLERI, morot, kantarell, rödvinsvinäger, vitlök, enbär, rosmarin, timjan, svartpeppar, salt, majsstärkelse / **Rårörda lingon** lingon, socker / **Inlagd gurka** gurka, ättika, socker, salt, SENAPSFÖRÖ / **Potatis**

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 -

**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 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. Smaklig måltid – önskar vi på KitchenWiz!



PANNSTEKT KOLJA

med dansk remouladsås, citron, Amandine potatis och broccoli

POTATIS

Koka i saltat vatten ca 20-25 min.

FISK

Dela/skär i lagom stora bitar (Fisken faller lätt isär, det blir enklare att steka 2-3 mindre bitar än en stor). Panera i ströbröd (om du har hemma) och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra. **Alternativt** lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 160° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 48°).

BROCCOLI

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

REMOULADSÅS

Serveras kall till med klyftor av citron.



KYCKLINGSAUTÉ med sichuanpeppar, skogschampinjon och pakchoikål samt jasminris

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

Stek kycklingen runtom på medelhög värme, ca 2-3 min, salta och peppra. Tillsätt grytgrund och låt puttra några minuter. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

PAK CHOI/SVAMP

Dela ner i bitar. Stek i lite olja 1-2 min på hög värme. Tillsätt sojasås och stek ytterligare 1 minut.



RAGU PÅ BELUGALINSER med kantareller och rotfrukter, pressad potatis, inlagd gurka och rårörda lingon

POTATIS

Skala och skär i bitar. Koka i saltat vatten ca 20 min. Låt ånga av några minuter. Pressa eller servera som den är om du inte har potatispress hemma.

VEG RAGU

Värm i kastrull på spisen.

SERVERING

Servera med rårörda lingon och inlagd gurka..

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk KOLJA / Remouladsås rapsolja, ÄGG, YOUGHURT, pickles, kapris, curry, citronsaft, salt, socker, peppar, chili / **Amandinepotatis / Citron / Broccoli**



KYCKLING

Kycklingbröst strimlat marinerat i hoisinsås, SOJA, rapsolja, vitlök / **Grönsaker** pak choi, skogschampinjon / **Sojasås** SOJA, sweet chili, vitlök, ingefära / **Grytgrund** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, svampfond, lime, fänkålsfrö, korianderfrö, SOJA, SESAMolja, vitlök, majsstärkelse, ingefära, limeblad, sichuanpeppar, svartpeppar, salt / **Jasminris**



VEG

Ragu på belugalinser ROTSELLERI, morot, belugalinser, palsternacka, gullök, kantarell, champinjon, GRÄDDE, grönsaksfond, timjan, rosmarin, enbär, SOJA, salt, socker, vinäger, peppar / **Rårörda lingon** lingon, socker / **Inlagd gurka** gurka, ättika, socker, salt, SENAPSFÖRÖ / **Potatis**

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 -

**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