

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!

.....



KOLJA med brynt smör, pepparrot och citron samt sugarsnap, broccoli och Amandinepotatis

POTATIS Halvera på längden om stora, kokas i saltat vatten ca 15-20 min.

FISK Dela/skär i lagom stora bitar (Fisken faller lätt isär, det blir enklare att tillaga 2-3 mindre bitar än en stor). Baka i varm ugn 160°, ca 15 min. (kärntemp 50°)
Alternativt koka i sjudande vatten i vid låg panna under lock 5 min. Salta och peppra.

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

SMÖR Lägg smöret i en kastrull och smält det på hög värme. Fortsätt värma smöret under vispning tills det har en gyllenbrun färg och nötig doft. Häll upp i serveringskanna/skål., annars fortsätter smöret att brynas.

SERVERING Riv pepparrot och skär citron i klyftor, servera till.



KYCKLINGSALLAD med tomat, avokado och couscous samt bluecheesedressing

COUSCOUS* Mät upp lika delar vatten som couscous. koka upp vatten, 1 msk olivolja och 1-2 krm salt. Lägg i couscousen. Dra kastrullen från värmen och låt stå 5 min under lock. Rör om med en gaffel tills klumpfritt. (Quinoa-glutenfri).

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°).

GRÖNSAKER Skölj sallad i kallt vatten. Skölj och halvera tomater, skala och skär avokado. Skala och hacka rödlök. Blanda med varm couscous och vinägrett.

BLUECHEESE Serveras kall till.

OBS VINÄGRETT OCH RÖDLÖK TILL TVÅ RÄTTER, FÖRDELA!



KITCHENWIZ PASTA BOLOGNESE med parmesanost och krispig sallad

PASTA* Koka pasta* i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

BOLOGNESE Värm i kastrull.

GRÖNSAKER Skölj mixsallad, skölj och skär paprika, skala och hacka rödlök. Blanda med vinägrett.

SERVERING Blanda varm avrunnen pasta med bolognese. Toppa med riven ost .

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk KOLJA / Broccoli / Sugarsnaps / SMÖR / Pepparrot / Amandinepotatis / Citron



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, olivolja, timjan, persilja, rosmarin, citron, vitlök, peppar / **Vinägrett** olivolja, rapsolja, rödvinsvinäger, salt, socker, fänkålsfrö, korianderfrö, peppar, vitlök / **Sweet gem sallad** / **Tomat** / **Avokado** / **Rödlök** / **Bluecheesedressing** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, KVIBILLEOST, SENAP, vinäger, vitlök, salt, peppar / **Couscous***



KÖTT

Bolognese blandfärs, kalvfond, gul lök, tomat, rött vin, majsstärkelse, basilika, timjan, vinäger, rosmarin, svartpeppar, vitlök, chili, salt, lagerblad / **Linguinipasta*** / **Mixsallad** / **Paprika** / **Rödlök** / **Vinägrett** olivolja, rapsolja, rödvinsvinäger, salt, socker, fänkålsfrö, korianderfrö, peppar, vitlök / **Italiensk hårdOST innehåller 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 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 - Glutenfri pasta, quinoa

**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

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!



KOLJA med brynt smör, pepparrot och citron samt sugarsnap, broccoli och Amandinepotatis

POTATIS Halvera på längden om stora, kokas i saltat vatten ca 15-20 min.

FISK Dela/skär i lagom stora bitar (Fisken faller lätt isär, det blir enklare att tillaga 2-3 mindre bitar än en stor). Baka i varm ugn 160°, ca 15 min. (kärntemp 50°)
Alternativt koka i sjudande vatten i vid låg panna under lock 5 min. Salta och peppra.

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

SMÖR Lägg smöret i en kastrull och smält det på hög värme. Fortsätt värma smöret under vispning tills det har en gyllenbrun färg och nötig doft. Häll upp i serveringskanna/skål., annars fortsätter smöret att brynas.

SERVERING Riv pepparrot och skär citron i klyftor, servera till.



KYCKLINGSALLAD med tomat, avokado och couscous samt bluecheesedressing

COUSCOUS* Mät upp lika delar vatten som couscous. koka upp vatten, 1 msk olivolja och 1-2 krm salt. Lägg i couscousen. Dra kastrullen från värmen och låt stå 5 min under lock. Rör om med en gaffel tills klumpfritt. (Quinoa-glutenfri).

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°).

GRÖNSAKER Skölj sallad i kallt vatten. Skölj och halvera tomater, skala och skär avokado. Skala och hacka rödlök. Blanda med varm couscous och vinägrett.

BLUECHEESE Serveras kall till.

OBS VINÄGRETT OCH RÖDLÖK TILL TVÅ RÄTTER, FÖRDELA!



KITCHENWIZ VEG PASTA BOLOGNESE med parmesanost och krispig sallad

PASTA* Koka pasta* i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

VEG BOLOGNESE Värm i kastrull.

GRÖNSAKER Skölj mixsallad, skölj och skär paprika, skala och hacka rödlök. Blanda med vinägrett.

SERVERING Blanda varm avrunnen pasta med veg bolognese. Toppa med riven ost .

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk KOLJA / Broccoli / Sugarsnaps / SMÖR / Pepparrot / Amandinepotatis / Citron



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, olivolja, timjan, persilja, rosmarin, citron, vitlök, peppar / **Vinägrett** olivolja, rapsolja, rödvinsvinäger, salt, socker, fänkålsfrö, korianderfrö, peppar, vitlök / **Sweet gem sallad** / **Tomat** / **Avokado** / **Rödlök** / **Bluecheesedressing** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, KVIBILLEOST, SENAP, vinäger, vitlök, salt, peppar / **Couscous***



VEG

Veg Bolognese champinjon, zucchini, tomat, röda linser, gul lök, stjälkSELLERI, paprika, vitlök, grönsaksfond, rött vin, vinäger, timjan, rosmarin, basilika, oregano, salt, peppar / **Linguinipasta*** / **Mixsallad** / **Paprika** / **Rödlök** / **Vinägrett** olivolja, rapsolja, rödvinsvinäger, salt, socker, fänkålsfrö, korianderfrö, peppar, vitlök // **Italiensk hårdOST innehåller 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 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 - Glutenfri pasta, quinoa

**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