

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!



LINGUINIPASTA MED HANDSKALADE RÄKOR

citronsås, babyspenat och Västerbottensost

- PASTA*** Koka i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.
- CITRONSÅS** Värm i kastrull.
- SERVERING** Blanda avrunnen pasta med sköljd spenat, varm sås, tillsätt räkor**.
Toppa med Västerbottensost, krydda med svartpeppar från kvarn.

**skaldjursfritt alternativ - gravad och rökt lax



KYCKLINGBRÖST MED SVARTPEPPARSÅS

rostad sparrispotatis och sallad på fänkål och apelsin

- POTATIS** Skär potatis i skivor och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt.
Rosta i 225° varm ugn 15 min. Sänk värmen på ugnen till 150° och fortsätt rosta ca 15 min.
- KYCKLING** Släta ut och stek 2 min per sida till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra.
Baka i 150° ugn ca 10-15 min (innetemp 70°).
- GRÖNSAKER** Strimla spetskål och fänkål fint. Skala apelsin och skär i tärningar.
Snittytan kan mörkna något naturligt när fänkål eller kål delas. Helt normalt – skär bort eller använd som den är.
Blanda med vinägrett. Salta och peppra.



AFRICANA

med klassiska tillbehör

- BASMATIRIS** Mät upp 1 del ris+2 delar vatten. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt.
Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset (ca 15-20 min.).
- FLÄSKFILE** Skär i skivor/strimlor. Salta/peppra och stek i lite smör eller olja på hög värme, ca 1-2 min.
Sänk värmen och tillsätt currysåsen, låt puttra på låg värme ca 3-4 min.
- TILLBEHÖR** Syltad lök, mango chutney, skivad banan och jordnötter*** serveras till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

MSC-märkta RÄKOR** kokta, handskalade / **Citronsås** kycklingfond, GRÄDDE, citron, vitt vin, gul lök, majsstärkelse, salt, socker, vitlök, timjan, lagerblad, vitpeppar, gurkmeja / **Linguinipasta*** / **Babyspenat** / **VästerbottensOST** och prästOST



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, rosmarin, bladpersilja, svartpeppar, vitlök / **Svartpepparsås** kycklingfond, morot, paprika, SELLERI, gul lök, vitlök, vitt vin, GRÄDDE, svartpeppar, dijonSENAP, eau de vie, majsstärkelse, SOJA, grönpeppar, salt, vinäger / **Grönsaker** spetskål, fänkål, apelsin / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, röd vinäger, fänkålsfrö, vitlök, svartpeppar, salt / **Potatis**



KÖTT

Fläskfilé marinerad i rapsolja, KIKKOMANSOJA, vitlök, korianderfrö, chili, svartpeppar / **Currysås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, vinäger, gul curry, korianderfrö, SOJA, vitlök, salt, peppar, chili / **Chutney** mango, socker, gul lök, ättika, chili, ingfära, vitlök, korianderfrö / **Syltad lök** rödlök, socker, ättika / **Nötter** JORDNÖTTER*** / **Basmatiris** / **Banan**

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 - Glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Gravad och rökt lax

*** Nötfritt alternativ - Rostad majs

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!



LINGUINIPASTA MED HANDSKALADE RÄKOR

citronsås, babyspenat och Västerbottensost

PASTA*
CITRONSÅS
SERVERING

Koka i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.
Värm i kastrull.
Blanda avrunnen pasta med sköljd spenat, varm sås, tillsätt räkor**
Toppa med Västerbottensost, krydda med svartpeppar från kvarn.

**skaldjursfritt alternativ - gravad och rökt lax



KYCKLINGBRÖST MED SVARTPEPPARSÅS

rostad sparrispotatis och sallad på fänkål och apelsin

POTATIS
KYCKLING
GRÖNSAKER

Skär potatis i skivor och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt.
Rosta i 225° varm ugn 15 min. Sänk värmen på ugnen till 150° och fortsätt rosta ca 15 min.
Släta ut och stek 2 min per sida till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra.
Baka i 150° ugn ca 10-15 min (innetemp 70°).
Strimla spetskål och fänkål fint. Skala apelsin och skär i tärningar.
Snittytan kan mörkna något naturligt när fänkål eller kål delas. Helt normalt – skär bort eller använd som den är.
Blanda med vinäggrett. Salta och peppra.



VEGETARISK AFRICANA

med klassiska tillbehör

BASMATIRIS
VEG BULLAR
CURRYSÅS
TILLBEHÖR

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt.
Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset (ca 15-20 min.).
Stek i lite olja till vacker färg runtom.
Värm sås i kastrull.
Syltad lök, mango chutney, skivad banan och jordnötter*** serveras till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

MSC-märkta RÄKOR** kokta, handskalade / **Citronsås** kycklingfond, GRÄDDE, citron, vitt vin, gul lök, majsstärkelse, salt, socker, vitlök, timjan, lagerblad, vitpeppar, gurkmeja / **Linguinipasta*** / **Babyspenat** / **VästerbottensOST** och prästOST



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, rosmarin, bladpersilja, svartpeppar, vitlök / **Svartpepparsås** kycklingfond, morot, paprika, SELLERI, gul lök, vitlök, vitt vin, GRÄDDE, svartpeppar, dijonSENAP, eau de vie, majsstärkelse, SOJA, grönpeppar, salt, vinäger / **Grönsaker** spetskål, fänkål, apelsin / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, röd vinäger, fänkålsfrö, vitlök, svartpeppar, salt / **Potatis**



FLEX

Morot- majs och chilibullar morot, majs, kikärtor, ÄGG, majsstärkelse, olivolja, ingefära, vitlök, svartpeppar, salt, chili / **Currysås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, vinäger, gul curry, korianderfrö, SOJA, vitlök, salt, peppar, chili / **Chutney** mango, socker, gul lök, ättika, chili, ingefära, vitlök, korianderfrö / **Syltad lök** rödlök, socker, ättika / **Nötter** JORDNOTTER*** / **Basmatiris** / **Banan**

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 - Glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Gravad och rökt lax

*** Nötfritt alternativ - Rostad majs

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