

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 "TOSTADA"

med rostad tomat och paprika, jalapenoaioli samt tortillas

SOPPGRUND

Kokas upp i en vid kastrull.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min.

TORTILLABRÖD*

Värm i ugn eller stekpanna. Riv i bitar och doppa i grytan.

AIOLI

Serveras kall till.



KYCKLING- OCH PASTASALLAD

med tomat, spenat, mozzarella samt basilikadressing

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°). Låt vila och skär i skivor.

PASTA*

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

MOZZARELLA

Skär i bitar.

GRÖNSAKER

Skölj spenat i kallt vatten. Halvera tomat. Skala och tärna rödlök.

SERVERING

Blanda pasta med grönsaker, mozzarellaost och vinäggrett. Toppa med kyckling och servera med basilikadressing.



BACONLINDAD KÖTTFÄRSLIMPA

med Sherrygräddsås, potatis- och örtstomp samt broccoli

POTATIS

Skala, halvera och koka i saltat vatten ca 20-30 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund och krossa potatisen till ett grovt mos, smaka av med salt/peppar

KÖTTFÄRSLIMPA*

Värm i 150° ugn, ca 10-15 min.

BROCCOLI

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

SHERRYSÅS

Värm i kastrull.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk lax, torskfisk styckad / **Grytgrund** tomat, FISKfond (FISKskrov, morot, gul lök, ROTSELLERI, dill, fänkål, timjan, dillfrö, fänkålsfrö, lagerblad, vitpeppar), paprika, gul lök, lime, vitlök, spiskummin, chili, salt, svartpeppar, korianderfrö, rött paprikapulver, socker - sparrispotatis, svarta bönor, majs / **Jalapenoaioli** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, jalapeno, SENAP, koriander, lime, vitlök, salt, peppar / **Tortillabröd***



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i olivolja, rapsolja, citron, bladpersilja, vitlök/ **Vinägrett** oliver, rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, bladpersilja, vitlök, socker, salt, peppar / **Basilikadressing** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, olivolja, basilika, citron, dijon SENAP, vitlök, salt, peppar / **Pasta*** / **Cocktailtomat** / **Babyspenat** / **Rödlök** / **Mozzarella (MJÖLK)**



KÖTT

Baconlindad köttfärslimpa nötfärs, fläskfärs, bacon, gul lök, potatis, ÄGG, salt, peppar, lagerblad / **Stompgrund** CREME FRAICHE, gräslök, persilja / **Sherrygräddsås** kycklingfond, GRÄDDE, Sherry, vinäger, morot, ROTSELLERI, gul lök, majsstärkelse, svartvinbärsgelé, SOJA, vitlök, timjan, lagerblad, salt, peppar / **Potatis** / **Broccoli**

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 - Glutenfritt tortilla bröd, glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - x

*** 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