

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!



YUZU- OCH KOKOSBAKAD KOLJA

gurksallad med lime, chili, mynta samt sojamajo och 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.

FISK

Dela/skär i lagom stora bitar (Fisken faller lätt isär, det blir enklare att tillaga 2-3 mindre bitar än en stor). Vänd runt fiskbitar i **yuzumarinad**, lägg i ugnsfast form, salta. Baka i VARM ugn 250°, ca 5-10 min. (kärntemp 50°).

GURKSALLAD

Skölj och skär **gurka** och **äpple** i skivor/bitar. Strimla **chili** fint. Blanda med **limes dressing** och chili (mängd efter smak och tycke).

SOJAMAJO

Serveras kall till.



MAROCKANSK KYCKLINGGRYTA

med bulgursallad och raita

BULGUR*

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten eller buljong, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in. Quinoa-glutenfritt.

KYCKLING

Skär i skivor och stek på medel/hög värme runt om ca 3 min, salta/peppra.

GRYTGRUND

Slå över kyckling och låt puttra ca 5 min. Späd med vatten om för tjock. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

BROCCOLI

Skär i buketter. Koka i lättsaltat vatten 2-3 min (al dente). Blanda varm bulgur*, broccoli, **mandel- och gröna russin** samt **persiljedressing**.

RAITA

Serveras kall till.



UGNSBAKAD PYTT PÅ FÄRSK SALSICCIA, amandinepotatis, paprika och zucchini samt ricotta-/ citronkräm

POTATIS

Halvera potatis på längden. Lägg på en ugnsplåt, ringla över olivolja, salta rikligt. Rosta ca 10 min i 200° varm ugn.

SALSICCIA

Halvera korven på längden.

GRÖNSAKER

Skölj och skär **zucchini**, **paprika** och **rödlök** i grova bitar. Tag ut potatisen (efter ca 10 min) och blanda runt med grönsaker och **kryddolja**. Placera salsiccian uppe på med snittytan uppåt. Baka ytterligare ca 20 min.

RICOTTAKRÄM

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

KOLJA / Yuzumarinad kokosgrädd, YOGHURT, yuzu, apelsin- och citronest, socker / **Jasminris** / **Gurka** / **Äpple** / **Limedressing** limejuice, rapsolja, mynta, salt, peppar / **Sojamajo** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, SOJA, SESAMOLJA, salt, peppar / **Chili**



KYCKLING

Kycklingbröstfilé marinerad i rapsolja, bladpersilja, korianderfrö, svartpeppar, chili, vitlök / **Marockansk grytgrund** tomat, kycklingfond, GRÄDDE, kikärtor, gul lök, vinäger, spiskummin, paprikapulver, chili, kanel, svartpeppar, socker, salt, korianderfrö, fänkålsfrö, vitlök / **Broccoli** / **Persiljedressing** rapsolja, olivolja, persilja, vinäger, vitlök, salt, svartpeppar / **Rostad mandel- och gröna russin***** / **Raita** turkisk YOGHURT, spiskummin, lime, socker, salt / **Bulgur***



KÖTT

Färs salsiccia griskött, fläsk, salt, kryddor, naturliga smakämnen, druvsocker, socker, surhetsreglerande medel, antioxidationsmedel, konserveringsmedel / **Amandinepotatis** / **Paprika** / **Zucchini** / **Rödlök** / **Kryddolja** rapsolja, olivolja, rökt paprika, vitlök, vinäger, rosmarin / **Ricotta- och citronkräm** RICOTTA, YOGHURT, olivolja, citron, vitlök, bladpersilja, gräslök svartpeppar, salt

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 - Quinia

**Skaldjursfritt alternativ - x

*** Nötfritt alternativ - Solrosfrön och gröna russin

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!



YUZU- OCH KOKOSBAKAD KOLJA

gurksallad med lime, chili, mynta samt sojamajo och 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.

FISK

Dela/skär i lagom stora bitar (Fisken faller lätt isär, det blir enklare att tillaga 2-3 mindre bitar än en stor). Vänd runt fiskbitar i **yuzumarinad**, lägg i ugnsfast form, salta. Baka i VARM ugn 250°, ca 5-10 min. (kärntemp 50°).

GURKSALLAD

Skölj och skär **gurka** och **äpple** i skivor/bitar. Strimla **chili** fint. Blanda med **limedressing** och chili (mängd efter smak och tycke).

SOJAMAJO

Serveras kall till.



MAROCKANSK KYCKLINGGRYTA

med bulgursallad och raita

BULGUR*

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten eller buljong, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in. Quinoa-glutenfritt.

KYCKLING

Skär i skivor och stek på medel/hög värme runt om ca 3 min, salta/peppra.

GRYTGRUND

Slå över kyckling och låt puttra ca 5 min. Späd med vatten om för tjock. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

BROCCOLI

Skär i buketter. Koka i lättsaltat vatten 2-3 min (al dente). Blanda varm bulgur*, broccoli, **mandel- och gröna russin** samt **persiljedressing**.

RAITA

Serveras kall till.



UGNSBAKAD PYTT PÅ HALLOUMI, SPARRIS, amandinepotatis, paprika och zucchini samt ricotta-/ citronkräm

POTATIS

Halvera potatis på längden. Lägg på en ugnsplåt, ringla över olivolja, salta rikligt. Rosta ca 10 min i 200° varm ugn.

GRÖNSAKER

Skölj och skär **zucchini**, **paprika**, **sparris** och **rödlök** i grova bitar. Tag ut potatisen (efter ca 10 min) och blanda runt med grönsaker och **kryddolja**. Placera **halloumin** uppe på. Baka ytterligare ca 20 min.

RICOTTAKRÄM

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

KOLJA / Yuzumarinad kokosgrädd, YOGHURT, yuzu, apelsin- och citronest, socker / **Jasminris** / **Gurka** / **Äpple** / **Limedressing** limejuice, rapsolja, mynta, salt, peppar / **Sojamajo** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, SOJA, SESAMOLJA, salt, peppar / **Chili**



KYCKLING

Kycklingbröstfilé marinerad i rapsolja, bladpersilja, korianderfrö, svartpeppar, chili, vitlök / **Marockansk grytgrund** tomat, kycklingfond, GRÄDDE, kikärter, gul lök, vinäger, spiskummin, paprikapulver, chili, kanel, svartpeppar, socker, salt, korianderfrö, fänkålsfrö, vitlök / **Broccoli** / **Persiljedressing** rapsolja, olivolja, persilja, vinäger, vitlök, salt, svartpeppar / **Rostad mandel- och gröna russin***** / **Raita** turkisk YOGHURT, spiskummin, lime, socker, salt / **Bulgur***



FLEX

Halloumiost (pastöriserad ko-, får- och getMJÖLK, salt, vegetabiliskt ystenzym, mynta) marinerad i olivolja, persilja och svartpeppar / **Sparris** / **Amandinepotatis** / **Paprika** / **Zucchini** / **Rödlök** / **Kryddolja** rapsolja, olivolja, rökt paprika, vitlök, vinäger, rosmarin / **Ricotta- och citronkräm** RICOTTA, YOGHURT, olivolja, citron, vitlök, bladpersilja, gräslök svartpeppar, salt

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 - Quinia

**Skaldjursfritt alternativ - x

*** Nötfritt alternativ - Solrosfrön och gröna russin

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