

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!



CIOPPINO (FISK- OCH SKALDJURSGRYTA)

med parmesantoast och aioli

- SOPPGRUND**** Kokas upp i en vid kastrull.
- SOCKERÄRTOR** Skölj och strimla sockerärtor.
- FISK** Skär fisk i bitar 2x2 cm. Salta och peppra, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min. Vänd i sockerärtor och räkor** strax före servering.
- TOAST** Dela bröd* och bred på parmesansmör. Grilla i ugn med ”smörad” yta uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte bränt.
- AIOLI** Serveras kall till.



KYCKLINGBRÖST med citron- och persiljestompad potatis, schalottenlökssky samt broccoli

- POTATIS** Skala och dela potatis. Koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund och krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.
- KYCKLING** Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg, salta och peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).
- BROCCOLI** Skär i små buketter och koka i lättsaltat vatten 2-3 min (al dente).
- LÖKSKY** Värm i kastrull på spisen.



SLOPPY JOES

med pommies och coleslaw

- POMMES FRITES** Placera på ugnsplåt, ringla över lite olja och rosta i ugn 200° ca 20-25 min. Salta rikligt.
- KÖTTFÄRS** Värm i kastrull alt i 150° ugn.
- BRÖD** Värm i ugn.
- COLESLAW** Skölj och skala äpple. Skiva tunt. Blanda kålblandning och äpple med dressing.
- SERVERING** Bygg din egen ”sloppy Joe” - fyll brödet med så mycket köttfärs som du bara kan och vågar:), toppa med picklad rödlök. Serveras med coleslaw och pommies till.
Tips - ta fram mycket servetter, det skall vara lite härligt kladdigt!

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk koljafilé / **Handskalade RÄKOR**** / **Soppgrund**** FISKfond, MUSSELbuljong, vitvin, tomat, fänkål, gullök, ROTSELLERI, morot, vitlök, oregano, basilika, timjan, lagerblad, citron, salt / **Bröd*** (VETEMJÖL) / **Parmesansmör SMÖR**, parmesanost, ÄGG, persilja, olivolja, salt, vitlök / **Aioli** ÄGG, rapsolja, olivolja, citron, vitlök, dijonSENAP, salt, svartpeppar / **Sockerärtor**



KYCKLING

Kyckling marinerad i rapsolja, olivolja, persilja, rosmarin, vitlök / **Stompgrund** CREME FRAICHE, citron, persilja, gräslök, olivolja / **Schalottenlökskysås** kycklingfond, vitt vin, schalottenlök, tomat, rödvinsvinäger, majsstärkelse, vitlök, timjan, rosmarin, socker, salt, svartpeppar / **Broccoli** / **Potatis**



KÖTT

Köttfärs blandfärs, tomat, gullök, rökt paprikapulver, SOJA, chili, korianderfrö, vitlök, vinäger, WORCESTERSHIRE SÅS (ANSJOVIS), SENAP, spiskummin, svartpeppar, salt, majsstärkelse, oregano, farinsocker / **Färska pommesfrites** potatis, rapsolja / **Picklad lök** rödlök, socker, ättika, jalapeno, koriander / **Kålblandning** spetskål, morot, SELLERI / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, SENAP, vinäger, kummin, fänkålsfrö, svartpeppar, chili, vitlök, salt / **Potato bun*** VETEmjöl, potatis / **Äpple**

Kitchenwiz byter ut produkter som innehåller gluten som exempel pasta, bröd, bulgur, nudlar även ströbröd som ingrediens i textköttbullar. 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 - Glutenfritt bröd

**Skaldjursfritt alternativ - Mer fisk - skaldjursfri / musselfri soppgrund

*** 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 smaker.

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!



CIOPPINO (FISK- OCH SKALDJURSGRYTA)

med parmesantoast och aioli

- SOPPGRUND**** Kokas upp i en vid kastrull.
- SOCKERÄRTOR** Skölj och strimla sockerärtor.
- FISK** Skär fisk i bitar 2x2 cm. Salta och peppra, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min. Vänd i sockerärtor och räkor** strax före servering.
- TOAST** Dela bröd* och bred på parmesansmör. Grilla i ugn med ”smörad” yta uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte bränt.
- AIOLI** Serveras kall till.



KYCKLINGBRÖST med citron- och persiljestompad potatis, schalottenlökssky samt broccoli

- POTATIS** Skala och dela potatis. Koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund och krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.
- KYCKLING** Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg, salta och peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).
- BROCCOLI** Skär i små buketter och koka i lättsaltat vatten 2-3 min (al dente).
- LÖKSKY** Värm i kastrull på spisen.



VEG SLOPPY JOES

med pommies och coleslaw

- POMMES FRITES** Placera på ugnsplåt, ringla över lite olja och rosta i ugn 200° ca 20-25 min. Salta rikligt.
- VEG RAGU** Värm i kastrull alt i 150° ugn.
- BRÖD** Värm i ugn.
- COLESLAW** Skölj och skala äpple. Skiva tunt. Blanda kålblandning och äpple med dressing.
- SERVERING** Bygg din egen ”sloppy Joe” - fyll brödet med så mycket ragu som du bara kan och vågar:), toppa med picklad rödlök. Serveras med coleslaw och pommies till.
Tips - ta fram mycket servetter, det skall vara lite härligt kladdigt!

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk koljafilé / **Handskalade RÄKOR**** / **Soppgrund**** FISKfond, MUSSELbuljong, vitvin, tomat, fänkål, gullök, ROTSELLERI, morot, vitlök, oregano, basilika, timjan, lagerblad, citron, salt / **Bröd*** (VETEMJÖL) / **Parmesansmör SMÖR**, parmesanost, ÄGG, persilja, olivolja, salt, vitlök / **Aioli** ÄGG, rapsolja, olivolja, citron, vitlök, dijonSENAP, salt, svartpeppar / **Sockerärtor**



KYCKLING

Kyckling marinerad i rapsolja, olivolja, persilja, rosmarin, vitlök / **Stompgrund** CREME FRAICHE, citron, persilja, gräslök, olivolja / **Schalottenlökskysås** kycklingfond, vitt vin, schalottenlök, tomat, rödvinsvinäger, majsstärkelse, vitlök, timjan, rosmarin, socker, salt, svartpeppar / **Broccoli** / **Potatis**



FLEX

Vegetarisk mungbönor, tomat, röd paprika, röda linser, farinsocker, vinäger, vitlök, SENAP, rött paprikapulver, spiskummin, SOJA, salt, chili, svartpeppar, majsstärkelse, oregano / **Färska pommefrites** potatis, rapsolja / **Picklad lök** rödlök, socker, ättika, jalapeno, koriander / **Kålblandning** spetskål, morot, SELLERI / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, SENAP, vinäger, kummin, fänkålsfrö, svartpeppar, chili, vitlök, salt / **Potato bun*** VETEmjöl, potatis / **Äpple**

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 bröd

**Skaldjursfritt alternativ - Mer fisk - skaldjursfri / musselfri soppgrund

*** 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 ARBETSYTAN - 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