

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 BOUILLABAISSE

med parmesantoast och basilika aioli

- SOPPGRUND**** Kokas upp i en vid kastrull, späd med vatten om för tjock.
- GRÖNSAKER** Skölj och strimla sockerärtor.
- FISK** Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min. Vänd i sockerärtor 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.
- BASILIKAAIOLI** Serveras kall till.



KYCKLINGSALLAD

med färskpotatis, avokado och tomat samt krämig ranchdressing

- FÄRSKPOTATIS** Dela och koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vatten och låt ånga av.
- KYCKLING** Stek ca 2 min per sida, till vacker färg. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°). Låt vila och därefter skär i ca 1 cm skivor.
- GRÖNSAKER** Skölj krispsallad. Skala och skiva avokado. Tärna tomat och skiva lök tunt. Blanda med potatis och vinägrett.
- RANCHDRESSING** Serveras kall till.



LINGUINIPASTA MED RÖKT SIDFLÄSK

och sparris i citron- och svartpeppargrädde, ruccola och parmesanost

- PASTA*** Koka i rikligt med saltat vatten ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.
- SPARRIS** Skär i bitar/skivor.
- SIDFLÄSK** Strimla. Stek fläsk på medel/hög värme ca 2 min. Tillsätt sparris, stek ytterligare 2 minuter till fin färg och knaprigt.
- CITRONGRÄDDE** Värm i kastrull på spisen.
- SERVERING** Blanda varm avrunnen pasta med citron- och svartpeppargrädde, sparris samt rökt sidfläsk. Toppa med sköljd ruccola och riven parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk lax och sej, styckad / **Soppgrund**** FISKfond, SKALDJURSFond, vitvin, tomat, fänkål, gullök, morot, vitlök, chili, kummin, dillfrö, saffran, timjan, lagerblad, citron, salt, majsstärkelse, socker / **Parmesanbröd*** (VETEMJÖL) / **Parmesansmör** SMÖR, parmesanost, ÄGG, gräslök, persilja, olivolja, salt, vitlök / **Basilikaaioli** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, olivolja, basilika, citron, vitlök, dijonSENAP, salt, svartpeppar / **Sockerärter**



KYCKLING

Kyckling kycklingbröst marinerad i rapsolja, olivolja, fänkål, rökt paprika, citron, vitlök, svartpeppar / **Färsipotatis** / **Tomat** / **Krispsallad** / **Avokado** / **Rödlök** / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Ranchdressing** YOGHURT, rapsolja, ÄGG, DijonSENAP, gräslök, chili, vinäger, vitlök, paprikapulver, peppar, salt, socker



KÖTT

Rökt sidfläsk / **Citron- och svartpeppargrädde** GRÄDDE, vitt vin, kycklingfond, gul lök, citron, svartpeppar, majsstärkelse, vitlök, timjan / **Linguinipasta*** / **Sparris** / **Ruccola** / **Italiensk hårdOST** innehåller ÄGG

Kitchenwiz byter ut produkter som innehåller gluten som exempel pasta, bröd, bulgur, nudlar även ströbröd som ingrediens i text 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 - Glutenfritt bröd och glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Bouillabaissegrund utan skaldjursfond

*** 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!



FISKSOPPA BOUILLABAISSE

med parmesantoast och basilika aioli

- SOPPGRUND**** Kokas upp i en vid kastrull, späd med vatten om för tjock.
- GRÖNSAKER** Skölj och strimla sockerärtor.
- FISK** Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min. Vänd i sockerärtor 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.
- BASILIKAAIOLI** Serveras kall till.



KYCKLINGSALLAD

med färskpotatis, avokado och tomat samt krämig ranchdressing

- FÄRSKPOTATIS** Dela och koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vatten och låt ånga av.
- KYCKLING** Stek ca 2 min per sida, till vacker färg. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°). Låt vila och därefter skär i ca 1 cm skivor.
- GRÖNSAKER** Skölj krispsallad. Skala och skiva avokado. Tärna tomat och skiva lök tunt. Blanda med potatis och vinägrett.
- RANCHDRESSING** Serveras kall till.



LINGUINIPASTA MED KRONÄRTSKOCKA, SKOGSCHAMPINJON

sparris i citron-/svartpeppargrädde

- PASTA*** Koka i rikligt med saltat vatten ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.
- SPARRIS** Skär i bitar, koka i lättsaltat vatten 2-3 min.
- CITRONGRÄDDE** Värm i kastrull på spisen.
- RAGU** Värm i kastrull/mikro.
- SERVERING** Blanda varm avrunnen pasta med citron- och svartpeppargrädde, sparris samt ragu på kronärtskocka och skogschampinjon. Toppa med sköljd ruccola och riven parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk lax och sej, styckad / **Soppgrund**** FISKfond, SKALDJURSFond, vitvin, tomat, fänkål, gullök, morot, vitlök, chili, kummin, dillfrö, saffran, timjan, lagerblad, citron, salt, majsstärkelse, socker / **Parmesanbröd*** (VETEMJÖL) / **Parmesansmör** SMÖR, parmesanost, ÄGG, gräslök, persilja, olivolja, salt, vitlök / **Basilikaaioli** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, olivolja, basilika, citron, vitlök, dijonSENAP, salt, svartpeppar / **Sockerärter**



KYCKLING

Kyckling kycklingbröst marinerad i rapsolja, olivolja, fänkål, rökt paprika, citron, vitlök, svartpeppar / **Färsipotatis** / **Tomat** / **Krispsallad** / **Avokado** / **Rödlök** / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Ranchdressing** YOGHURT, rapsolja, ÄGG, DijonSENAP, gräslök, chili, vinäger, vitlök, paprikapulver, peppar, salt, socker



FLEX

Ragu på kronärtskocka och skogschampinjon olivolja, vitlök, bladpersilja, fänkålsfrö, vinäger, salt, peppar / **Citron- och svartpeppargrädde** GRÄDDE, vitt vin, kycklingfond, gul lök, citron, svartpeppar, majsstärkelse, vitlök, timjan / **Linguinipasta*** / **Sparris** / **Ruccola** / **Italiensk hårdOST** innehåller ÄGG

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 och glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Bouillabaissegrund utan skaldjursfond

*** 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