

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 RÄKOR

med tomat- och mascarponesås samt basilika

- PASTA*** Koka i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente.
Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.
- RÄKOR**** Häll av lagen i sil.
- TOMATSÅS** Värm i kastrull.
- SERVERING** Blanda avrunnen pasta med varm sås, tillsätt räkor** (skaldjursfritt alt- lax).
Toppa med basilika, sköljda halverade plommontomater och riven parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn.

OBS PLOMMONTOMAT I TVÅ RÄTTER. FÖRDELAS.



MARINERAT KYCKLINGBRÖST med sallad på bulgur, selleri-, päron- och spenat samt bluecheesedressing

- BULGUR*** Koka i dubbelt så mycket saltat vatten eller buljong, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in.
- 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.
- SALLAD** Skölj spenat, skär selleri i bitar och skär päron tunt. Vänd runt med varm bulgur* och vinäggrett.
Avsluta gärna med peppar från kvarn.
- BLUE CHEESE** Serveras kall till.



GRILLAD FLÄSKKARRÉ med rostad färskpotatis- och plommontomat, gurksallad samt fetastkräm

- POTATIS/TOMAT** Halvera potatis och häll upp på en ugnsplåt. Ringla över rosmarinolja och salta rikligt.
Rosta i 200° varm ugn 20 min -sänk därefter värmen till 160° tillsatt halverade plommontomater, rosta ytterligare ca 15 min.
- FLÄSKKARRÉ** Grilla.
Alternativt stek på medelhög värme till vacker färg, baka färdigt i ugn i 160° ca 15 min,
kärntemp 70°. Salta och peppra.
Låt köttet vila några minuter innan du skivar det i 1cm tjocka skivor.
- GURKSALLAD** Skölj och skär gurka och paprika i grova bitar, skiva lök tunt, blanda med vinäggrett.
- FETAOSTKRÄM** Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

MSC-märkta **RÄKOR**** kokta, handskalade / **Tomatsås** tomat, vitt vin, vinäger, basilika, mascarpone OST, GRÄDDE, gul lök, lagerblad, timjan, peppar, socker, fänkålsfrö, chiliflakes, salt / **Italiensk hårdOST (ÄGG) / Linguinipasta* / Plommontomat / Basilika**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, timjan, bladpersilja, citron, vitlök / **Bulgur*** / **Spenat / Päron / SELLERI / Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, bladpersilja, fänkålsfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Bluecheesedressing** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, Kvibille ost, DIJONSENAP, rödvinsvinäger, vitlök salt, svartpeppar



KÖTT

Fläskkarré marinerad i rapsolja, paprika, korianderfrö, fänkålsfrö, orregano, svartpeppar / **Potatis / Plommontomat / Rosmarinolja** olivolja, rapsolja, rosmarin, vitlök / **Gurka / Sticklök / Paprika / Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, salt, socker, peppar, oregano, lagerblad, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök / **Fetaostkräm** turkisk YOGHURT, fetaOST rödvinsvinäger, olivolja, salt, socker, svartpeppar, vitlök

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 - Glutenfri pasta och quinoa

**Skaldjursfritt alternativ - Lax (gravad i salt, socker, bladpersilja)

*** 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

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 RÄKOR

med tomat- och mascarponesås samt basilika

- PASTA*** Koka i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente.
Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.
- RÄKOR**** Häll av lagen i sil.
- TOMATSÅS** Värm i kastrull.
- SERVERING** Blanda avrunnen pasta med varm sås, tillsätt räkor** (skaldjursfritt alt- lax).
Toppa med basilika, sköljda halverade plommontomater och riven parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn.

OBS PLOMMONTOMAT I TVÅ RÄTTER. FÖRDELAS.



MARINERAT KYCKLINGBRÖST med sallad på bulgur, selleri-, päron- och spenat samt bluecheesedressing

- BULGUR*** Koka i dubbelt så mycket saltat vatten eller buljong, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in.
- 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.
- SALLAD** Skölj spenat, skär selleri i bitar och skär päron tunt. Vänd runt med varm bulgur* och vinägrett.
Avsluta gärna med peppar från kvarn.
- BLUE CHEESE** Serveras kall till.



FALAFEL med rostad färskpotatis- och plommontomat, gurksallad samt fetaostkräm

- POTATIS/TOMAT** Halvera potatis och häll upp på en ugnsplåt. Ringla över rosmarinolja och salta rikligt.
Rosta i 200° varm ugn 20 min -sänk därefter värmen till 160° tillsätt halverade
plommontomater, rosta ytterligare ca 15 min.
- FALAFEL** Stek i RIKLIGT med olja till vacker färg runtom.
- GURKSALLAD** Skölj och skär gurka och paprika i grova bitar, skiva lök tunt, blanda med vinägrett.
- FETAOSTKRÄM** Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

MSC-märkta **RÄKOR**** kokta, handskalade / **Tomatsås** tomat, vitt vin, vinäger, basilika, mascarpone OST, GRÄDDE, gul lök, lagerblad, timjan, peppar, socker, fänkålsfrö, chiliflakes, salt / **Italiensk hårdOST (ÄGG) / Linguinipasta* / Plommontomat / Basilika**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, timjan, bladpersilja, citron, vitlök / **Bulgur*** / **Spenat / Päron / SELLERI / Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, bladpersilja, fänkålsfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Bluecheesedressing** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, Kvibille ost, DIJONSENAP, rödvinsvinäger, vitlök salt, svartpeppar



FLEX

Falafel kikärtor, ROTSELLERI, bladpersilja, olivolja, majsstärkelse, vitlök, citron, paprikapulver, fänkålsfrö, korianderfrö, oregano, chili, svartpeppar, salt / **Potatis / Plommontomat / Rosmarinolja** olivolja, rapsolja, rosmarin, vitlök / **Gurka / Sticklök / Paprika / Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, salt, socker, peppar, oregano, lagerblad, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök / **Fetaostkräm** turkisk YOGHURT, fetaOST rödvinsvinäger, olivolja, salt, socker, svartpeppar, vitlök

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 - Glutenfri pasta och quinoa

**Skaldjursfritt alternativ - Lax (gravad i salt, socker, bladpersilja)

*** 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 smaker.

En produkt från