

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!

.....



TERIAYKIBAKAD LAX

med risnudlar, sommarkål och morot i ramenbuljong

- RISNUDLAR** Koka i riktligt med lättsaltat vatten 4-6 min. Häll av i durkslag och skölj i kallt vatten.
- LAX** Ringla över /pensla med marinad. Salta försiktigt (om alls då teriaykisåsen innehåller salt). Baka i ugn på hög värme, kort tid, 225°, ca 10 min (innetemp 50°)
- GRÖNSAKER** Skölj och skär kål, morot och sticklök i strimlor/bitar. Stek i olja på hög värme ca 1-2min.
- BULJONG** Häll på grönsaker och låt koka upp. Blanda i nudlar och servera till laxen.



KYCKLING BLT sandwich

med dijonmajo och parmesanpomes

- KYCKLING** Stek 2 min per sida till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 10-15 min (innetemp 70°). Låt svalna en stund. Skär i skivor.
- POMMES** Placera på ugnsplåt, ringla över lite olja och rosta i ugn 200° ca 20-25 min. Strö över parmesanostblandning och salta.
- BACON** Stek på medelhög värme till önskad färg och krispighet. Lägg på hushållspapper så att överflödigt fett rinner av.
- TOAST** Rosta i ugn eller brödrost.
- GRÖNSAKER** Skölj och skär krispsallad, rödlök och tomat. Skala och skiva avokado.
- SERVERING** Bygg ihop din BLT sandwich, varva med dijonmajo.



KÖTTBULLAR MED GRÄDDSÅS

inlagd gurka, rårörda lingon och kokt potatis

- POTATIS** Koka i saltat vatten ca 15-20 min.
- KÖTTBULLAR*** Stek i smör på medelhög värme runt om till vacker färg.
- GRÄDDSÅS** Värm i kastrull. Slå över köttbullar alt servera vid sidan.
- TILLBEHÖR** Serveras med rårörda lingon och inlagd gurka.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

LAX / Teriaykimarinad kinesisk SOJA, japansk SOJA, lime, oystersås, SESAMolja, ingefära, majsstärkelse, chili, socker / **Sommarkål och morot / Sticklök / Ramen** kycklingfond, SOJA, lime, ingefära, gul lök, vitlök, korianderfrö, svartpeppar, majsstärkelse, salt / **Risnudlar**



KYCKLING

Kycklingbröst färskt marinerad i rapsolja, chili, rökt paprikapulver, oregano, vinäger, vitlök / **Bacon / Parmesanblandning** italiensk hårdOST (ÄGG), paprikapulver, lökpulver, svartpeppar / **Dijonmajonnäs** ÄGG, rapsolja, dijonSENAPE, vitvinsvinäger, salt, vitpeppar / **Toastbröd*** VETEMJÖL / **Färska pommesfrites** potatis, rapsolja / **Tomat / Avokado / Krispsallad / Rödlök**



KÖTT

Köttbullar * Nötfärs 50%, fläskfärs 50%, gul lök, ÄGG, rapsolja, ströbröd (VETEMJÖL, salt, jäst), peppar, salt / **Gräddsås** kycklingfond, GRÄDDE, MJÖLK, ROTSSELLERI, lök, morot, rödvinsvinäger, ättika, SOJA, palsternacka, majsstärkelse, salt, kryddor / **Potatis / Rårörda lingon** lingon, socker / **Inlagd gurka** gurka, ättika, socker

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 - Glutenfritt toastbröd och glutenfria köttbullar

**Skaldjursfritt alternativ -

*** 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!

.....



TERIAYKIBAKAD LAX

med risnudlar, sommarkål och morot i ramenbuljong

- RISNUDLAR** Koka i riktligt med lättsaltat vatten 4-6 min. Häll av i durkslag och skölj i kallt vatten.
- LAX** Ringla över /pensla med marinad. Salta försiktigt (om alls då teriaykisåsen innehåller salt). Baka i ugn på hög värme, kort tid, 225°, ca 10 min (innetemp 50°)
- GRÖNSAKER** Skölj och skär kål, morot och sticklök i strimlor/bitar. Stek i olja på hög värme ca 1-2min.
- BULJONG** Häll på grönsaker och låt koka upp. Blanda i nudlar och servera till laxen.



KYCKLING BLT sandwich

med dijonmajo och parmesanpomes

- KYCKLING** Stek 2 min per sida till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 10-15 min (innetemp 70°). Låt svalna en stund. Skär i skivor.
- POMMES** Placera på ugnsplåt, ringla över lite olja och rosta i ugn 200° ca 20-25 min. Strö över parmesanostblandning och salta.
- TOAST** Rosta i ugn eller brödrost.
- GRÖNSAKER** Skölj och skär krispsallad, rödlök och tomat. Skala och skiva avokado.
- SERVERING** Bygg ihop din BLT sandwich, varva med dijonmajo.



RÖDBETA-, BÖN-, CHEDDAROSTBULLAR MED

GRÄDDSAÅS inlagd gurka, rårörda lingon och kokt potatis

- POTATIS** Koka i saltat vatten ca 15-20 min.
- FLEX BULLAR*** Stek i smör på medelhög värme runt om till vacker färg.
- GRÄDDSAÅS** Värm i kastrull. Slå över köttbullar alt servera vid sidan.
- TILLBEHÖR** Serveras med rårörda lingon och inlagd gurka.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

LAX / Teriaykimarinad kinesisk SOJA, japansk SOJA, lime, oystersås, SESAMolja, ingefära, majsstärkelse, chili, socker / **Sommarkål och morot / Sticklök / Ramen** kycklingfond, SOJA, lime, ingefära, gul lök, vitlök, korianderfrö, svartpeppar, majsstärkelse, salt / **Risnudlar**



KYCKLING

Kycklingbröst färskt marinerad i rapsolja, chili, rökt paprikapulver, oregano, vinäger, vitlök / **Parmesanblandning** italiensk hårdOST (ÄGG), paprikapulver, lökpulver, svartpeppar / **Dijonmajonnäs** ÄGG, rapsolja, dijonSENAP, vitvinsvinäger, salt, vitpeppar / **Toastbröd*** VETEMJÖL / **Färska pommesfrites** potatis, rapsolja / **Tomat / Avokado / Krispsallad / Rödlök**



FLEX

Flexbullar pintoböner, rödbeta, cheddarOST, ÄGG, majsstärkelse, solrosfrö, rapsolja, bladpersilja, vinäger, salt, peppar / **Gräddsås** kycklingfond, GRÄDDE, MJÖLK, ROTSELLERI, lök, morot, rödvinsvinäger, ättika, SOJA, palsternacka, majsstärkelse, salt, kryddor / **Potatis / Rårörda lingon** lingon, socker / **Inlagd gurka** gurka, ättika, socker

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 - Glutenfritt toastbröd

**Skaldjursfritt alternativ -

*** 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