

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!



KRÄMIG FISKSOPPA

med citron, fänkål och sockerärtor samt tomatbruschetta

SOPPGRUND

Kokas upp i en vid kastrull.

SOCKERÄRTOR

Skölj och strimla sockerärtor.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min. Vänd i sockerärtor strax före servering.

BRUSCHETTA

Dela bröd. Pensla tunt med basilikaolja (spara resten till tomatröran). Grilla i ugn i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte bränner.

Dela och hacka tomat och lök. Blanda med basilikaolja, salt och peppar.

Fördela tomatröra på grillat bröd.



KYCKLINGPANNA

med kantareller, saltorkad tomat, ruccola och parmesanost

PASTA*

Koka i rikligt med saltat vatten ca 10 min al dente.

Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

KYCKLING

Värm i sauteuse/bred kastrull eller ugn 150°.

SERVERING

Toppa med sköljd ruccola, parmesanost och krydda med svartpeppar från kvarn.



LÅNGBAKAD FLÄSKKARRÉ

i Bao Buns med avokado, picklad lök och chilimajo

FLÄSKKARRÉ

Värm i ugn 150° 10-15 min.

GRÖNSAKER

Skölj och skär krispsallad, skala och skiva avokado.

BAO BUNS

Blöt en kökshandduk, linda in Bao Bunsen i och värm i micro på hög effekt cirka 30 sek. (Alternativt ånga Bao Bunsen i en sil över kokande vatten någon minut)

SERVERING

Bygg din egen "bao bun" med chilimajjo, grönsaker och picklad lök.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk lax och sej / **Soppgrund** FISKfond, tomat, GRÄDDE, vitt vin, gul lök, fänkål, citron, vitlök, dill, dillfrö, chili, majsstärkelse, timjan, lagerblad, salt, vitpeppar/ **Basilikaolja** rapsolja, olivolja, tomat, basilika, vinäger, vitlök, svartpeppar / **Bröd*** / **Sockerärter** / **Tomat** / **Rödlök**



KYCKLING

Kycklingfärs kantareller, ROTSELLERI, fänkål, saltad tomat, kycklingfond, tomat, gul lök, GRÄDDE, vitt vin, basilika, timjan, vinäger, rosmarin, citronzest, lagerblad, fänkålsfrö, svartpeppar, vitlök, chili, salt / **OST** italiensk hårdost (innehåller **ÄGG**) / **Ruccola** / **Linguinipasta***



KÖTT

Långbakad fläskkarré fläskkött, hoisinsås, SOJA, limejuice, chili, vitlök, sichuanpeppar / **Bao bun*** VETEmjöl / **Picklad lök** rödlök, socker, ättika/ **Chilimajo** rapsolja, ÄGGULA, chili, lime, salt, sweet chili, YEOS chilisås, vitlök, svartpeppar / **Avokado** / **Krispsallad**

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 och glutenfritt tortillabröd samt glutenfri pasta

**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 ARBETSYTÄ - 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!



KRÄMIG FISKSOPPA

med citron, fänkål och sockerärtor samt tomatbruschetta

SOPPGRUND

Kokas upp i en vid kastrull.

SOCKERÄRTOR

Skölj och strimla sockerärtor.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min. Vänd i sockerärtor strax före servering.

BRUSCHETTA

Dela bröd. Pensla tunt med basilikaolja (spara resten till tomatröran). Grilla i ugn i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte bränner.

Dela och hacka tomat och lök. Blanda med basilikaolja, salt och peppar.

Fördela tomatröra på grillat bröd.



KYCKLINGPANNA

med kantareller, saltorkad tomat, ruccola och parmesanost

PASTA*

Koka i rikligt med saltat vatten ca 10 min al dente.

Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

KYCKLING

Värm i sauteuse/bred kastrull eller ugn 150°.

SERVERING

Toppa med sköljd ruccola, parmesanost och krydda med svartpeppar från kvarn.



UGNSBAKAD AUBERGINE OCH KUNGSSVAMP

i Bao Buns med avokado, picklad lök och chilimajo

AUB/SVAMP

Värm i ugn 150° 10-15 min.

GRÖNSAKER

Skölj och skär krispsallad, skala och skiva avokado.

BAO BUNS

Blöt en kökshandduk, linda in Bao Bunsen i och värm i micro på hög effekt cirka 30 sek. (Alternativt ånga Bao Bunsen i en sil över kokande vatten någon minut)

SERVERING

Bygg din egen "bao bun" med chilimajjo, grönsaker och picklad lök.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk lax och sej / **Soppgrund** FISKfond, tomat, GRÄDDE, vitt vin, gul lök, fänkål, citron, vitlök, dill, dillfrö, chili, majsstärkelse, timjan, lagerblad, salt, vitpeppar/ **Basilikaolja** rapsolja, olivolja, tomat, basilika, vinäger, vitlök, svartpeppar / **Bröd*** / **Sockerärter** / **Tomat** / **Rödlök**



KYCKLING

Kycklingfärs kantareller, ROTSELLERI, fänkål, saltad tomat, kycklingfond, tomat, gul lök, GRÄDDE, vitt vin, basilika, timjan, vinäger, rosmarin, citronzest, lagerblad, fänkålsfrö, svartpeppar, vitlök, chili, salt / **OST** italiensk hårdost (innehåller **ÄGG**) / **Ruccola** / **Linguinipasta***



FLEX

Aubergine och Kungssvamp bakad i ugn i hoisinsås, chili, lime, vitlök, rapsolja, salt, peppar / **Bao bun*** VETEmjöl / **Picklad lök** rödlök, socker, ättika/ **Chilimajo** rapsolja, ÄGGULA, chili, lime, salt, sweet chili, YEOS chilisås, vitlök, svartpeppar / **Avokado** / **Krispsallad**

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 och glutenfritt tortillabröd samt glutenfri pasta

**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 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