

Tag fram ingredienser (innehåll, se nästa sida) följ färgkod, och börja med det som tar längst tid.

Använd gärna termometer för bästa resultat. Smaglig måltid – önskar vi på KitchenWiz!



PANNSTEKT KOLJA

med brynt smör, pepparrot, sugarsnaps och dillkokt potatis

POTATIS

Kokas i saltat vatten med dill ca 20-25 min.

FISK

Skär i lagom bitar, inte för stora (Fisken faller lätt isär, det blir enklare att tillaga 2-3 mindre bitar än en stor). Stek i olja/smör ca 1-2 min per sida. Salta/peppra. (innetemp 50°).

SUGARSNAPS

Koka i saltat vatten 2-3 min.

SMÖR

Lägg smöret i en kastrull och smält det på hög värme. Fortsätt värma smöret under vispning tills det har en gyllenbrun färg och nötig doft. Servera med riven pepparrot och klyftor av citron.



SESAMKYCKLING

med äggnudlar, ostronskivling och broccoli

NUDLAR*

Koka i rikligt med lättsaltat vatten 6-8 min. Rör runt så att nudelknytet löser sig. (*Risnudlar kokas ca 4 -6 min) Häll av i durkslag och skölj i kallt vatten.

KYCKLING

Stek i olja på hög värme 2-3 min. Salta/peppra.

BROCCOLI/SVAMP

Skölj och skär broccoli i buketter. Riv ostronskivling för hand i bitar. Stek i vitlöksolja på medel/hög värme 2-3 min.

BULJONG

Tillsätt stekt kyckling/svamp/broccoli. Låt koka upp (kontrollera att kycklingen är genomstekt)..

SERVERING

Fördela nudlar i djup tallrik, häll över buljong med kyckling och grönsaker.



LINGUINIPASTA MED FÄRSK SALSICCIA

tomat, basilika och buffelmozzarella

PASTA

Koka pasta* i rikligt med saltat vatten ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

TOMAT+LÖK

Skär tomat i tärningar och skiva lök.

SALSICCIA

Skiva i ca 1 cm skivor. Stek på hög värme till vacker färg. Tillsätt tomat och lök. Häll över kryddolja, stek ytterligare några minuter. Vätskan/oljan som bildas är smaksättning till pastan.

SERVERING

Blanda varm pasta med korv- och tomatblandning, toppa med riven/skuren mozzarella och basilikablاد. Salt/peppar.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Koljafilé / Sugarsnaps / SMÖR / Potatis, dill / Citron / Pepparrot



KYCKLING

Kycklingbröstfilé marinerad i Housinsås, SESAMolja, vitlök, SESAMfrö / Kycklingbuljong
kycklingfond, Kikkoman SOJA, kokosgrädde, limejuice, lök, ingefära, vitlök, korianderfrö, chili,
peppar, salt, socker, maizena / ÄGGnudlar* ÄGG, VETE / Ostronskivling / Broccoli / Vitlöksolja
rapsolja, SESAMolja, vitlök



KÖTT

Färsk salsiccia griskött, fläsk, salt, kryddor, naturliga smakämnen, druvsocker, socker,
surhetsreglerande medel, antioxidationsmedel, konserveringsmedel / Kryddolja rapsolja, olivolja,
vitt vin, fänkålsfrö, saltorkad tomat, chili, vitlök, svartpeppar / Buffelmozzarella BUFFELMJÖLK,
salt, löpe / Linguinipasta* / Tomat / Sticklök / Basilikablad

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 - Glutenfria nudlar, 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 eller kallare. 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. Smaglig måltid – önskar vi på KitchenWiz!



PANNSTEKT KOLJA

med brynt smör, pepparrot, sugarsnaps och dillkokt potatis

POTATIS

Kokas i saltat vatten med dill ca 20-25 min.

FISK

Skär i lagom bitar, inte för stora (Fisken faller lätt isär, det blir enklare att tillaga 2-3 mindre bitar än en stor). Stek i olja/smör ca 1-2 min per sida. Salta/peppra. (Innetemp 50°).

SUGARSNAPS

Koka i saltat vatten 2-3 min.

SMÖR

Lägg smöret i en kastrull och smält det på hög värme. Fortsätt värma smöret under vispning tills det har en gyllenbrun färg och nötig doft. Servera med riven pepparrot och klyftor av citron.



SESAMKYCKLING

med äggnudlar, ostronskivling och broccoli

NUDLAR*

Koka i riktigt med lättsaltat vatten 6-8 min. Rör runt så att nudelknytet löser sig. (*Risnudlar kokas ca 4 -6 min) Häll av i durkslag och skölj i kallt vatten.

KYCKLING

Stek i olja på hög värme 2-3 min. Salta/peppra.

BROCCOLI/SVAMP

Skölj och skär broccoli i buketter. Riv ostronskivling för hand i bitar. Stek i vitlöksolja på medel/hög värme 2-3 min.

BULJONG

Tillsätt stekt kyckling/svamp/broccoli. Låt koka upp (kontrollera att kycklingen är genomstekt)..

SERVERING

Fördela nudlar i djup tallrik, häll över buljong med kyckling och grönsaker.



LINGUINIPASTA MED KRONÄRTSKOCKA

tomat, basilika och buffelmozzarella

PASTA

Koka pasta* i rikligt med saltat vatten ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

TOMAT+LÖK

Skär tomat i tärningar och skiva lök.

KRONÄRTSKOCKA

Stek på hög värme runtom. Tillsätt tomat och lök. Häll över kryddolja, stek ytterligare några minuter. Vätskan/oljan som bildas är smaksättning till pastan.

SERVERING

Blanda varm pasta med kronärtskocka- och tomatblandning, toppa med riven/skuren mozzarella och basilikablad. Salt/peppar.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Koljafilé / Sugarsnaps / SMÖR / Potatis, dill / Citron / Pepparrot



KYCKLING

Kycklingbröstfilé marinerad i Housinsås, SESAMolja, vitlök, SESAMfrö / Kycklingbuljong
kycklingfond, Kikkoman SOJA, kokosgrädd, limejuice, lök, ingefära, vitlök, korianderfrö, chili,
peppar, salt, socker, maizena / ÄGGnudlar* ÄGG, VETE / Ostronskivling / Broccoli / Vitlöksolja
rapsolja, SESAMolja, vitlök



FLEX

Marinerad kronärtskocka kronärtskocka, olivolja, vitlök, fänkålsfrö, vinäger, bladpersilja, salt, peppar,
lagerblad / Kryddolja rapsolja, olivolja, vitt vin, fänkålsfrö, saltorkad tomat, chili, vitlök, svartpeppar /
Buffelmozzarella BUFFELMJÖLK, salt, löpe / Linguinipasta* / Tomat / Sticklök / Basilikablad

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 - Glutenfria nudlar, 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 eller kallare. 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