

Tag fram ingredienser och följ färgkoden. Läs igenom receptet och börja med det som tar längst tid.
Använd gärna termometer för bästa resultat. Smaglig måltid – önskar vi på KitchenWiz!

.....



FISH AND CHIPS - Pankopanerad kolja med tartarsås, pommes frites och vinägerbakade tomater

POMMES FRITES

Placera på ugnsplåt, ringla över lite olja och rosta i ugn 200° ca 20-25 min. Salta rikligt.

FISK

Skär i lagom bitar, inte för stora (Fisken faller lätt isär, det blir enklare att tillaga 2-3 mindre bitar än en stor).

Panera i pankoströbröd* och stek i RIKLIGT med olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra. (kärntemp 50°). Lägg på hushållspapper för att rinna av och få bort överflödigt fett.

VINÄGERTOMATER

Värm försiktigt i kastrull eller mikro.

TARTARSÅS

Serveras kall till.



KYCKLINGBRÖST med kantarellsås, rostad amandinepotatis och kumminbakt spetskål-och äpple

POTATIS

Skär potatis i skivor/bitar. Lägg i en ugnssäker form. Ringla över olivolja och salta. Rosta potatisen i 200° varm ugn, mitt i ugnen ca 20 min. Sänk därefter ugnen till 160° och baka ytterligare ca 15 min.

KYCKLING

Stek 2 min per sida till vacker färg, salta och peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

KÅL

Skär kål och äpple i bitar. Lägg i stekpanna, tillsätt smör-/kumminblandning. Stek på medel till hög värme ca 5-8 min. Smaka av med salt och peppar.

KANTARELLSÅS

Värm i kastrull och servera till.



LAMMFÄRSBIFF med ratatouille och potatisstomp smaksatt med örter, olivolja och cremefraiche

POTATISSTOMP

Skala potatis och skär i grova bitar. Koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund och krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

LAMMFÄRSBIFF*

Värm i 150° varm ugn, ca 15 min.

RATATOUILLE

Värm i kastrull på spisen och servera till.

TA HAND OM VECKANS RÅVAROR

HÅLLBARHET & FÖRVARING

Allt lagas och förpackas för att hålla under aktuell vecka. Vi tillsätter inga konserveringsämnen. Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 4 grader. Olika råvaror är olika känsliga. Fisk bör gärna ätas tidigt i veckan. Kyckling och kött/flex håller normalt till helgen.

BRÖD & FÄRSKA RÅVAROR

Bröd är en känslig färsvara och kan, precis som örter, sallad och vissa grönsaker, påverkas av värme och fukt. Ska brödet ätas senare i veckan kan det med fördel frysas och tas fram samma dag.

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

ÅTERVINNING

Already-lådan består av wellpapp och återvinns som pappersförpackning. Övriga förpackningar sorteras efter material. Spara dem gärna för förvaring – supersmart!

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

FISK kolja / **Pankoströdbrod*** VETE, salt, JÄST, majsstärkelse / **Färska pommesfrites** potatis, rapsolja / **Vinägerbakade tomater** tomat, gul lök, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, vitlök, bladpersilja, svartpeppar, salt, socker, lagerblad / **Tartarsås** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, cornichons, kapis, gräslök, SENAP, vinäger, salt, svartpeppar



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, bladpersilja, timjan, vitlök, svartpeppar / **Kantarellsås** kycklingfond, GRÄDDE, kantarell, vitt vin, gullök, majsstärkelse, salt, socker, vitlök, SOJA, timjan, rosmarin, lagerblad, svartpeppar / **Smör-/kumminblandning** SMÖR, kummin, vitvinsvinäger, salt, peppar / **Kål** spetskål / **Äpple** / **Amandinepotatis**



KÖTT

Lammfärsbiff* lammfärs, kalvfärs, gullök, ÄGG, STRÖBRÖD, timjan, rosmarin, bladpersilja, vitlök, svartpeppar, salt / **Ratatouille** fransk grönsaksröra - tomat, gul lök, zucchini, aubergine, röd paprika, fänkål, vitt vin, olivolja, basilika, vitlök, rosmarin, timjan, oregano, chili, lagerblad, svartpeppar, salt, socker / **Stompggrund** Creme fraiche, olivolja, gräslök, ruccola, bladpersilja, salt, peppar, vinäger / **Potatis**

Vi byter ut produkter som innehåller gluten för dig som valt glutenfritt.

Vi använder klassisk fermenterad sojasås. Enligt Livsmedelsverket har gluten inte kunnat påvisas i analyserade klassiska sojasåser trots att vete deklarerar som ingrediens.¹

*Glutenfritt alternativ - Glutenfritt pankoströdbrod och glutenfri lammfärsbiff

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -

Tag fram ingredienser och följ färgkoden. Läs igenom receptet och börja med det som tar längst tid.

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



FISH AND CHIPS - Pankopanerad kolja med tartarsås, pommes frites och vinägerbakade tomater

POMMES FRITES

Placera på ugnsplåt, ringla över lite olja och rosta i ugn 200° ca 20-25 min. Salta rikligt.

FISK

Skär i lagom bitar, inte för stora (Fisken faller lätt isär, det blir enklare att tillaga 2-3 mindre bitar än en stor).

Panera i pankoströbröd* och stek i RIKLIGT med olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra. (kärntemp 50°). Lägg på hushållspapper för att rinna av och få bort överflödigt fett.

VINÄGERTOMATER

Värm försiktigt i kastrull eller mikro.

TARTARSÅS

Serveras kall till.



KYCKLINGBRÖST med kantarellsås, rostad amandinepotatis och kumminbakt spetskål-och äpple

POTATIS

Skär potatis i skivor/bitlar. Lägg i en ugnssäker form. Ringla över olivolja och salta. Rosta potatisen i 200° varm ugn, mitt i ugnen ca 20 min. Sänk därefter ugnen till 160° och baka ytterligare ca 15 min.

KYCKLING

Stek 2 min per sida till vacker färg, salta och peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

KÅL

Skär kål och äpple i bitlar. Lägg i stekpanna, tillsätt smör-/kumminblandning. Stek på medel till hög värme ca 5-8 min. Smaka av med salt och peppar.

KANTARELLSÅS

Värm i kastrull och servera till.



RICOTTA-, SPENAT-, SKOGSCHAMPINJONBIFF med ratatouille och potatisstomp med örter, olivolja, cremefraiche

POTATISSTOMP

Skala potatis och skär i grova bitar. Koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund och krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

VEG BIFF*

Stek till vacker färg runtom.

RATATOUILLE

Värm i kastrull på spisen och servera till.

TA HAND OM VECKANS RÅVAROR

HÅLLBARHET & FÖRVARING

Allt lagas och förpackas för att hålla under aktuell vecka. Vi tillsätter inga konserveringsämnen. Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 4 grader. Olika råvaror är olika känsliga. Fisk bör gärna ätas tidigt i veckan. Kyckling och kött/flex håller normalt till helgen.

BRÖD & FÄRSKA RÅVAROR

Bröd är en känslig färskvare och kan, precis som örter, sallad och vissa grönsaker, påverkas av värme och fukt. Ska brödet ätas senare i veckan kan det med fördel frysas och tas fram samma dag.

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

ÅTERVINNING

Already-lådan består av wellpapp och återvinns som pappersförpackning. Övriga förpackningar sorteras efter material. Spara dem gärna för förvaring – supersmart!

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

FISK kolja / **Pankoströdbrod*** VETE, salt, JÄST, majsstärkelse / **Färska pommesfrites** potatis, rapsolja / **Vinägerbakade tomater** tomat, gul lök, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, vitlök, bladpersilja, svartpeppar, salt, socker, lagerblad / **Tartarsås** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, cornichons, kapis, gräslök, SENAP, vinäger, salt, svartpeppar



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, bladpersilja, timjan, vitlök, svartpeppar / **Kantarellsås** kycklingfond, GRÄDDE, kantarell, vitt vin, gullök, majsstärkelse, salt, socker, vitlök, SOJA, timjan, rosmarin, lagerblad, svartpeppar / **Smör-/kumminblandning** SMÖR, kummin, vitvinsvinäger, salt, peppar / **Kål** spetskål / **Äpple** / **Amandinepotatis**



FLEX

Ricotta-, spenat- och skogschampinjonbiff ricotta, skogschampinjon, babyspenat, gullök, solrosfrö, majsstärkelse, olivolja, vitlök, salt, peppar, muskot / **Ratatouille** fransk grönsaksröra - tomat, gul lök, zucchini, aubergine, röd paprika, fänkål, vitt vin, olivolja, basilika, vitlök, rosmarin, timjan, oregano, chili, lagerblad, svartpeppar, salt, socker / **Stompggrund** Creme fraiche, olivolja, gräslök, ruccola, bladpersilja, salt, peppar, vinäger / **Potatis**

Vi byter ut produkter som innehåller gluten för dig som valt glutenfritt.

Vi använder klassisk fermenterad sojasås. Enligt Livsmedelsverket har gluten inte kunnat påvisas i analyserade klassiska sojasåser trots att vete deklarerar som ingrediens.¹

*Glutenfritt alternativ - Glutenfritt pankoströdbrod

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -