

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!



CHERMOULABAKAD KOLJA med bulgursallad på broccoli och spenat samt citron- och jalapenokräm

BULGUR*

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in. Quinoa - glutenfritt alternativ.

FISK

Skär kolja i bitar, lägg i en ugnsfast form, ringla över **hälften** av chermouladressing, salta och peppra. Baka i ugn ca 10 min, 225° (inne temp fisk 50°).

BROCCOLI

Skär broccoli i buketter, koka i lättsaltat vatten 2-3 min.

SERVERING

Blanda varm bulgur med broccoli och sköljd spenat samt resten av chermouladressingen.

CITRONKRÄM

Servera kall till.



COQ AU VIN BLANC

med krispig sallad, dijondressing och pressad potatis

POTATIS

Skala och koka i saltat vatten ca 20-25 min. Pressa eller servera som den är om du inte har potatispress hemma.

KYCKLING

Stek på medel/hög värme ca 2-3 min, runtom till vacker färg, salta/peppra.

GRYTA

Slå över kyckling och låt puttra ca 5 min. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt 70°).

KRISPSALLAD

Skölj i kallt vatten. Skär och blanda med dijondressing.



FLÄSKFILÉ "OSSO BUCO"

med saffranrisoni och gremolata

RISONI*

Koka i saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag.

FLÄSKFILÉ

Stek på medelhög värme 2-3 min, till vacker färg, salta/peppra. Skär medaljonger/stubbar ca 3 cm tjocka.

TOMATSÅS

Lägg fläskfilén i ugnsfast form. Slå över tomatksås och låt baka i 175° varm ugn ca 15 min. (Kontrollera att köttet nått upp till 70°).

BÖNOR

Ansa och koka i saltat vatten 2-3 min.

RISONIGRUND

Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni och bönor, smaka av med salt/peppar.

GREMOLATA

Ringla över vid servering.

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.

Kylen 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 styckad / **Chermoulamarinad** (marockansk kryddblandning) - spiskummin, paprikapulver, citron, vitlök, olivolja, koriander, chili, bladpersilja, svartpeppar, salt / **Citron- och jalapenokräm** YOGHURT, rapsolja, jalapeno, ÄGG, citron, olivolja, vitlök, salt, peppar, gurkmeja / **Broccoli / Spenat / Bulgur***



KYCKLING

Kyckling strimlad marinerad i rapsolja, vinäger, dragon, vitlök / **Grytgrund** kycklingfond, vitt vin, GRÄDDE, morot, champinjon, lök, vinäger, majsstärkelse, timjan, dragon, lagerblad, salt, vitpeppar, socker / **Krispsallad / Dijondressing** rapsolja, olivolja, dijonSENAP, ÄGG, vitvinsvinäger, svartpeppar, vitlök, socker, salt / **Potatis**



KÖTT

Fläskfilé marinerad i olivolja, rapsolja, persilja, vitlök, citron / **Risonigrund** YOGHURT, GRÄDDE, vitt vin, saffran, parmesanOST, majsstärkelse, vitlök, salt, peppar / **Tomatsås** tomat, morot, ROTSELLERI, kycklingfond, gullök, vitt vin, olivolja, vitlök, salt, svartpeppar, timjan, rosmarin, persilja, lagerblad / **Risoni*** / **Gremolata** olivolja, bladpersilja, rapsolja, citron, vitlök, salt, peppar / **Bönor** vaxbönor, haricots verts

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 deklareras som ingrediens.¹

*Glutenfritt alternativ - Quinoa och glutenfri pasta

**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!



CHERMOULABAKAD KOLJA med bulgursallad på broccoli och spenat samt citron- och jalapenokräm

- BULGUR*** Koka i dubbelt så mycket saltat vatten, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in. Quinoa - glutenfritt alternativ.
- FISK** Skär kolja i bitar, lägg i en ugnsfast form, ringla över **hälften** av chermouladressing, salta och peppra. Baka i ugn ca 10 min, 225° (inne temp fisk 50°).
- BROCCOLI** Skär broccoli i buketter, koka i lättsaltat vatten 2-3 min.
- SERVERING** Blanda varm bulgur med broccoli och sköljd spenat samt resten av chermouladressingen.
- CITRONKRÄM** Servera kall till.



COQ AU VIN BLANC med krispig sallad, dijondressing och pressad potatis

- POTATIS** Skala och koka i saltat vatten ca 20-25 min. Pressa eller servera som den är om du inte har potatispress hemma.
- KYCKLING** Stek på medel/hög värme ca 2-3 min, runtom till vacker färg, salta/peppra.
- GRYTA** Slå över kyckling och låt puttra ca 5 min. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt 70°).
- KRISPSALLAD** Skölj i kallt vatten. Skär och blanda med dijondressing.



AUBERGINE-, SALVIA- OCH VITA BÖNOR-BIFF "osso buco" med saffranrisoni och gremolata

- RISONI*** Koka i saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag.
- VEG BIFF** Stek till vacker färg runtom.
- TOMATSÅS** Värm tomatsås och slå över veg biff.
- BÖNOR** Ansa och koka i saltat vatten 2-3 min.
- RISONIGRUND** Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni och bönor, smaka av med salt/peppar.
- GREMOLATA** Ringla över vid servering.

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 styckad / **Chermoulamarinad** (marockansk kryddblandning) - spiskummin, paprikapulver, citron, vitlök, olivolja, koriander, chili, bladpersilja, svartpeppar, salt / **Citron- och jalapenokräm** YOGHURT, rapsolja, jalapeno, ÄGG, citron, olivolja, vitlök, salt, peppar, gurkanmeja / **Broccoli / Spenat / Bulgur***



KYCKLING

Kyckling strimlad marinerad i rapsolja, vinäger, dragon, vitlök / **Grytgrund** kycklingfond, vitt vin, GRADDE, morot, champinjon, lök, vinäger, majsstärkelse, timjan, dragon, lagerblad, salt, vitpeppar, socker / **Krispsallad / Dijondressing** rapsolja, olivolja, dijonSENAP, ÄGG, vitvinsvinäger, svartpeppar, vitlök, socker, salt / **Potatis**



FLEX

Veg biff vita bönor, aubergine, gul lök, vitlök, salvia, majsstärkelse, olivolja, solrosfrö, salt, peppar, bladpersilja / **Risonigrund** YOGHURT, GRADDE, vitt vin, saffran, parmesanOST, majsstärkelse, vitlök, salt, peppar / **Tomatsås** tomat, morot, ROTSELLERI, kycklingfond, gullök, vitt vin, olivolja, vitlök, salt, svartpeppar, timjan, rosmarin, persilja, lagerblad / **Risoni*** / **Gremolata** olivolja, bladpersilja, rapsolja, citron, vitlök, salt, peppar / **Bönor** vaxbönor, haricots verts

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 - Quinoa och glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -