

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!



### KOLJA med dill - och fänkålsbuljong, med citron- och gräslöksstompad potatis samt broccoli

**POTATIS** Halvera potatis. Koka i saltat vatten ca 20 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund och krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

**FISK** Lägg fisken i ugnsfast form. Ringla över lite olivolja, salta/ peppra. Baka i ugn, 160° (innetemp 50°) ca 15 min.

**BROCCOLI** Skär i buketter och koka i lättsaltat vatten 2-3 min, al dente.

**BULJONG** Värm i kastrull och slå över fisk inför servering.



### PULLED CHICKEN fajitas med picklad lök, avokado och jalapenomajo

**PULLED CHICKEN** Värm i 150° ugn, ca 15 min. Bryt/fördela kyckling med två gafflar till "trasig" konsistens och blanda runt med sås/glacé.

**TORTILLABRÖD\*** Värm i ugn eller stekpanna.

**GRÖNSAKER** Skölj och skär sallad och skala, skiva avokado.

**SERVERING** Bygg din egen "pulled chicken-wrap", toppa med picklad rödlök och jalapenomajo.



### KALVFÄRSBIFF med grönpepparsås, rosmarinrostad potatis och tomatsallad

**POTATIS** Dela potatis i klyftor eller skivor och häll upp på en ugnsplåt, slå på rosmarinolja, salta/peppra, Rosta i 200° varm ugn ca 20 min - sänk därefter värmen till 150° ytterligare ca 15 min.

**KALVFÄRSBIFF** När potatisen varit inne i 20 minuter - sänk värmen till 150° och sätt in kalvfärsbiffar de sista 15 minuterna.

**TOMATSALLAD** Skär tomat och lök. Blanda med sköljd rucola och vinägrett. Salta och peppra.

**GRÖNPEPPARSÅS** Värm i kastrull på spisen.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## FISK

Fisk färsk kolja, styckad / **Stompgrund** CREME FRAICHE, gräslök, citron, salt, peppar / **Dill- och fänkålsbuljong** FISKfond, GRÄDDE, vitt vin, gröna ärtor, dill, fänkål, gul lök, majsstärkelse, vitlök, citron, timjan, lagerblad, vitpeppar, salt / **Broccoli / Potatis**



## KYCKLING

**Pulled chicken** kycklinglårfile i kycklingfond, tomat, rökt paprika, lime vitlök, lagerblad, chili, svartpeppar, spiskummin, majsstärkelse, oregano, socker, salt / **Tortillabröd\*** VETEmjöl, rapsolja, salt, emulgeringsmedel och konserveringsmedel, bakpulver / **Picklad rödlök** rödlök, socker, ättika / **Romansallad / Avokado / Jalapenomajo** rapsolja, ÄGG, SENAP, jalapeno, koriander, lime, vitlök, salt, svartpeppar



## KÖTT

**Kalvfärsbiff** Kalvfärs, GRÄDDE, ÄGG, salt, peppar / **Grönpepparsås** kycklingfond, vitt vin, GRÄDDE, lök, SELLERI, morot, palsternacka, eau de vie, SENAPspulver, vitlök, lagerblad, SOJA, timjan, vinäger, grönpeppar, socker, salt, majsstärkelse, svartpeppar / **Potatis / Rosmarinolja** rapsolja, rosmarin, vitlök / **Tomat / Lök / Ruccola / Vinägrett** rapsolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar

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 tortillabröd

\*\*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. Smaklig måltid – önskar vi på KitchenWiz!

.....



### KOLJA med dill - och fänkålsbuljong, med citron- och gräslöksstompad potatis samt broccoli

**POTATIS** Halvera potatis. Koka i saltat vatten ca 20 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompggrund och krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

**FISK** Lägg fisken i ugnsfast form. Ringla över lite olivolja, salta/ peppra. Baka i ugn, 160° (innetemp 50°) ca 15 min.

**BROCCOLI** Skär i buketter och koka i lättsaltat vatten 2-3 min, al dente.

**BULJONG** Värm i kastrull och slå över fisk inför servering.



### PULLED CHICKEN fajitas med picklad lök, avokado och jalapenomajo

**PULLED CHICKEN** Värm i 150° ugn, ca 15 min. Bryt/fördela kyckling med två gafflar till "trasig" konsistens och blanda runt med sås/glacé.

**TORTILLABRÖD\*** Värm i ugn eller stekpanna.

**GRÖNSAKER** Skölj och skär sallad och skala, skiva avokado.

**SERVERING** Bygg din egen "pulled chicken-wrap", toppa med picklad rödlök och jalapenomajo.



### BLOMKÅLS- OCH KANTARELLBIFF med grönpepparsås, rosmarinrostad potatis och tomatsallad

**POTATIS** Dela potatis i klyftor eller skivor och häll upp på en ugnsplåt, slå på rosmarinolja, salta/peppra, Rosta i 200° varm ugn ca 20 min - sänk därefter värmen till 150° ytterligare ca 15 min.

**VEG BIFF** Stek till vacker färg.

**TOMATSALLAD** Skär tomat och lök. Blanda med sköljd rucola och vinägrett. Salta och peppra.

**GRÖNPEPPARSÅS** Värm i kastrull på spisen.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## FISK

**Fisk** färsk kolja, styckad / **Stompgrund** CREME FRAICHE, gräslök, citron, salt, peppar / **Dill- och fänkålsbuljong** FISKfond, GRÄDDE, vitt vin, gröna ärtor, dill, fänkål, gul lök, majsstärkelse, vitlök, citron, timjan, lagerblad, vitpeppar, salt / **Broccoli / Potatis**



## KYCKLING

**Pulled chicken** kycklinglårfile i kycklingfond, tomat, rökt paprika, lime vitlök, lagerblad, chili, svartpeppar, spiskummin, majsstärkelse, oregano, socker, salt / **Tortillabröd\*** VETEmjöl, rapsolja, salt, emulgeringsmedel och konserveringsmedel, bakpulver / **Picklad rödlök** rödlök, socker, ättika / **Romansallad / Avokado / Jalapenomajo** rapsolja, ÄGG, SENAP, jalapeno, koriander, lime, vitlök, salt, svartpeppar



## FLEX

**Blomkåls- och kantarellbiff** blomkål, kikärtor, gul kantarell, trattkantarell, solrosfrön, ÄGG, majsstärkelse, vitlök, timjan, rapsolja, salt, peppar / **Grönpepparsås** kycklingfond, vitt vin, GRÄDDE, lök, SELLERI, morot, palsternacka, eau de vie, SENAPspulver, vitlök, lagerblad, SOJA, timjan, vinäger, grönpeppar, socker, salt, majsstärkelse, svartpeppar / **Potatis / Rosmarinolja** rapsolja, rosmarin, vitlök / **Tomat / Lök / Ruccola / Vinägrett** rapsolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar

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 tortillabröd

\*\*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 ARBETSUTA - 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