

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!

.....



FAJITAS MED SOTAD LAX, pico de gallo salsa, avokado, hjärtsallad samt koriandermajjo

FISK Klappa in lax i kryddblandning. Stek i lite (!) olja i het stekpanna till vacker färg, salta. Baka därefter i 150° varm ugn i ca 10 min (innetemp 50°).

PICO DE GALLO Skölj och skär tomat, rödlök fint. Blanda med salsagrund.

GRÖNSAKER Skär avokado, skölj och plocka sallad i hela blad.

TORTILLABRÖD* Värm i 150° varm ugn eller stekpanna.

SERVERING Bryt upp laxen i mindre bitar/"flagor". Bygg din egen fajita med lax, salsa, grönsaker och toppa med koriandermajjo.



KYCKLING med vitvin, dragon och dijonsenap, tomat- och ruccolasallad samt ris

BASMATIRIS Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset ca 15 min.

KYCKLING Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°). Låt vila någon minut, därefter skiva i 1 cm tjocka skivor.

DRAGONSÅS Värm i kastrull och servera till.

TOMATSALLAD Skölj ruccola i kallt vatten. Skär tomat och lök. Blanda med vinägrett.



PASTA ARRABIATA med färsk salsiccia, basilika- och persiljesallad samt parmesanost

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

SALSICCIA Skär i tjocka skivor och stek på medelhög värme till vacker färg och genomvarm. Tillsätt arrabiatasås.

SERVERING Blanda varm pasta med korv- och tomatblandning, toppa med riven parmesanost och sköljd örtsallad.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Lax, styckad / **Kryddblandning** med chili, rökt paprikapulver, korianderfrö, fänkålsfrö, spiskummin, svartpeppar, vitlök / **Salsagrund** tomat, limejuice, olivolja, rapsolja, chili, vitlök, färsk koriander, salt, peppar / **Koriandermajjo** rapsolja, ÄGG, koriander, lime, jalapeno, dijonSENAP, vitlök, salt, peppar / **Tortillabröd*** innehåller VETEMJÖL / **Sweet gem** / **Avokado** / **Rödlök** / **Tomat**



KYCKLING

Färsk kyckling marinerad i rapsolja, dragon, vitlök, bladpersilja, svartpeppar, citronzest / **Grytgrund** kycklingfond, GRÄDDE, vitt vin, gullök, rödvinsvinäger, dijonSENAP, ciderSENAP, majsstärkelse, salt, dragon, vitlök, vitpeppar, lagerblad / **Vinägrett** olivolja, rapsolja, rödvinsvinäger, salt, socker, fänkålsfrö, peppar, vitlök / **Basmatiris** / **Tomat** / **Ruccolasallad** / **Rödlök**



KÖTT

Färsk salsiccia griskött, fläsk, rödvin, salt, kryddor, naturliga smakämnen, druvsocker, fänkål, chili, socker, surhetsreglerande medel, antioxidationsmedel, konserveringsmedel / **Arrabiatasås** tomat, lök, vitt vin, vitlök, chili, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, basilika, timjan, lagerblad, salt, socker, peppar / **Linguinipasta*** / **Bladpersilja, spenat och basilika** / **Italiensk hårdOST** innehåller ÄGG

Kitchenwiz byter ut produkter som innehåller gluten som exempel pasta, bröd, bulgur, nudlar även ströbröd som ingrediens i textköttbullar. 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, 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 ARBETSYTAN - 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 ingen 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!

.....



FAJITAS MED SOTAD LAX, pico de gallo salsa, avokado, hjärtsallad samt koriandermajjo

FISK Klappa in lax i kryddblandning. Stek i lite (!) olja i het stekpanna till vacker färg, salta. Baka därefter i 150° varm ugn i ca 10 min (innetemp 50°).

PICO DE GALLO Skölj och skär tomat, rödlök fint. Blanda med salsagrund.

GRÖNSAKER Skär avokado, skölj och plocka sallad i hela blad.

TORTILLABRÖD* Värm i 150° varm ugn eller stekpanna.

SERVERING Bryt upp laxen i mindre bitar/"flagor". Bygg din egen fajita med lax, salsa, grönsaker och toppa med koriandermajjo.



KYCKLING med vitvin, dragon och dijonsenap, tomat- och ruccolasallad samt ris

BASMATIRIS Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset ca 15 min.

KYCKLING Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°). Låt vila någon minut, därefter skiva i 1 cm tjocka skivor.

DRAGONSÅS Värm i kastrull och servera till.

TOMATSALLAD Skölj ruccola i kallt vatten. Skär tomat och lök. Blanda med vinägrett.



PASTA ARRABIATA med majs- och kikärtsbullar, basilika- och persiljesallad samt parmesanost

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

MAJSBULLAR Stek runt om till vacker färg och genomvarma. Tillsätt arrabiatasås.

SERVERING Blanda varm pasta med majs- och kikärtsbullar/tomatblandning, toppa med riven parmesanost och sköljd örtsallad.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Lax, styckad / **Kryddblandning** med chili, rökt paprikapulver, korianderfrö, fänkålsfrö, spiskummin, svartpeppar, vitlök / **Salsagrund** tomat, limejuice, olivolja, rapsolja, chili, vitlök, färsk koriander, salt, peppar / **Koriandermajo** rapsolja, ÄGG, koriander, lime, jalapeno, dijonSENAP, vitlök, salt, peppar / **Tortillabröd*** innehåller VETEMJÖL / **Sweet gem** / **Avokado** / **Rödlök** / **Tomat**



KYCKLING

Färsk kyckling marinerad i rapsolja, dragon, vitlök, bladpersilja, svartpeppar, citronzest / **Grytgrund** kycklingfond, GRÄDDE, vitt vin, gullök, rödvinsvinäger, dijonSENAP, ciderSENAP, majsstärkelse, salt, dragon, vitlök, vitpeppar, lagerblad / **Vinägrett** olivolja, rapsolja, rödvinsvinäger, salt, socker, fänkålsfrö, peppar, vitlök / **Basmatiris** / **Tomat** / **Ruccolasallad** / **Rödlök**



VEG

Majs- och kikärtsbullar kikärter, majs, italiensk hårdOST, ÄGG, majsstärkelse, sticklök, vitlök, citron, salt, peppar / **Arrabiatasås** tomat, lök, vitt vin, vitlök, chili, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, basilika, timjan, lagerblad, salt, socker, peppar / **Linguinipasta*** / **Bladpersilja, spenat och basilika** / **Italiensk hårdOST** innehåller ÄGG

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, 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 ARBETSYTAN - 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