

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!

.....



### FISKSOPPA smaksatt med tomat, dill och skaldjur, pepparrotsaioli och cheddartoast

- SOPPGRUND\*\*** Kokas upp i en vid kastrull, späd med vatten om för tjock.
- FISK** Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min.
- TOAST** Dela bröd\* och bred på cheddarsmör. Grilla i ugn med ”smörad” yta uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte bränt.
- SERVERING** Toppa med fint strimlade sockerärter. Servera pepparrotsaioli kall till.



### KYCKLINGBRÖST med tryffel- och parmesanrisoni samt krispig sallad

- KYCKLING** Stek till vacker färg, börja med skinnsidan. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).
- RISONIPASTA\*** Koka i saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag.
- RISONIGRUND** Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni - låt koka ihop någon minut till krämig konsistens. Tillsätt italiensk hårdost.
- SALLAD** Skölj krispsallad och tomat. Skär och blanda med vinägrett. Smaka av med s/p.



### CHILI CON CARNE med sallad på tomat-, paprika och couscous samt yoghurt

- COUSCOUS\*** Mät upp lika delar vatten som couscous. koka upp vatten, 1 msk olivolja och 1-2 krm salt. Lägg i couscousen. Dra kastrullen från värmen och låt stå 5 min under lock. Rör om med en gaffel tills klumpfritt. (Quinoa-glutenfri).
- CHILI** Värm i kastrull på spisen.
- SALLAD** Skölj och skär tomat och paprika i tärningar. Blanda med spetskål och vinägrett.
- SERVERING** Servera chilin i djup tallrik med tillbehör och kall yoghurt.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## FISK

**Fisk** lax, sej / **Soppgrund\*\*** tomat, FISKFOND, SKALDJURSFOND, vitt vin, GRÄDDE, morot, ROTSELLERI, lök, fänkål, vitlök, dill, fänkålsfrö, dillfrö, timjan, lagerblad, salt, peppar / **Ciabatta\*** (VETEMJÖL) / **Cheddarsmör** SMÖR, CHEDDAROST, bladpersilja, rapsolja, kummin, salt, peppar / **Pepparrotsaioli**, ÄGG, rapsolja, YOGHURT, pepparrot, dijonSENAP, citron, salt, peppar / **Sockerärter**



## KYCKLING

**Kycklingbröst** marinerat i rapsolja, bladpersilja, rosmarin, vitlök, fänkålsfrö / **Risonigrund** kycklingfond, vitt vin, GRÄDDE, turkisk YOGHURT, champinjoner, gul lök, vitlök, tryffelolja, timjan, rosmarin, lagerblad, SOJA, salt, peppar / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Risoni\*** / **Krispsallad** / **Cocktailtomat** / **Italiensk hårdOST** (innehåller ÄGG)



## KÖTT

**Chili con carne** färs på nöt- och fläskfärs, kalvfond, tomatkross, pintoböner, rödvinsvinäger, lök, röd paprika, SOJA, salt, farinsocker, spiskummin, fänkålsfrö, oregano, rökt paprika, kardemumma, korianderfrö, timjan, lagerblad, chili, vitlök / **Couscous\*** / **Tomat** / **Paprika** / **Röd spetskål** / **Vinägrett** rapsolja, lime, spiskummin, chili, vitlök, salt, socker, peppar / **YOGHURT** turkisk

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 bröd, glutenfri pasta, quinoa

\*\*Skaldjursfritt alternativ - Skaldjursfri soppgrund

\*\*\* 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 ARBETSYTÄ - 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!

.....



### FISKSOPPA smaksatt med tomat, dill och skaldjur, pepparrotsaioli och cheddartoast

- SOPPGRUND\*\*** Kokas upp i en vid kastrull, späd med vatten om för tjock.
- FISK** Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min.
- TOAST** Dela bröd\* och bred på cheddarsmör. Grilla i ugn med ”smörad” yta uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte bränt.
- SERVERING** Toppa med fint strimlade sockerärter. Servera pepparrotsaioli kall till.



### KYCKLINGBRÖST med tryffel- och parmesanrisoni samt krispig sallad

- KYCKLING** Stek till vacker färg, börja med skinnsidan. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).
- RISONIPASTA\*** Koka i saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag.
- RISONIGRUND** Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni - låt koka ihop någon minut till krämig konsistens. Tillsätt italiensk hårdost.
- SALLAD** Skölj krispsallad och tomat. Skär och blanda med vinägrett. Smaka av med s/p.



### VEG CHILI med sallad på tomat-, paprika och couscous samt yoghurt

- COUSCOUS\*** Mät upp lika delar vatten som couscous. koka upp vatten, 1 msk olivolja och 1-2 krm salt. Lägg i couscousen. Dra kastrullen från värmen och låt stå 5 min under lock. Rör om med en gaffel tills klumpfritt. (Quinoa-glutenfri).
- CHILI** Värm i kastrull på spisen.
- SALLAD** Skölj och skär tomat och paprika i tärningar. Blanda med spetskål och vinägrett.
- SERVERING** Servera chilin i djup tallrik med tillbehör och kall yoghurt.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## FISK

Fisk lax, sej / **Soppgrund\*\*** tomat, FISKFOND, SKALDJURSFOND, vitt vin, GRÄDDE, morot, ROTSELLERI, lök, fänkål, vitlök, dill, fänkålsfrö, dillfrö, timjan, lagerblad, salt, peppar / **Ciabatta\*** (VETEMJÖL) / **Cheddarsmör** SMÖR, CHEDDAROST, bladpersilja, rapsolja, kummin, salt, peppar / **Pepparrotsaioli**, ÄGG, rapsolja, YOGHURT, pepparrot, dijonSENAP, citron, salt, peppar / **Sockerärter**



## KYCKLING

**Kycklingbröst** marinerat i rapsolja, bladpersilja, rosmarin, vitlök, fänkålsfrö / **Risonigrund** kycklingfond, vitt vin, GRÄDDE, turkisk YOGHURT, champinjoner, gul lök, vitlök, tryffelolja, timjan, rosmarin, lagerblad, SOJA, salt, peppar / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Risoni\*** / **Krispsallad** / **Cocktailtomat** / **Italiensk hårdOST** (innehåller ÄGG)



## VEG

**Chili** tomat, pintoböner, zucchini, fänkål, gul lök, morot, röda linser, grönsaksfond, vinäger, vitlök, chili, spiskummin, rökt paprika, korianderfrö, fänkålsfrö, timjan, lagerblad, salt, socker, peppar / **Couscous\*** / **Tomat** / **Paprika** / **Röd spetskål** / **Vinägrett** rapsolja, lime, spiskummin, chili, vitlök, salt, socker, peppar / **YOGHURT** turkisk

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 bröd, glutenfri pasta, quinoa

\*\*Skaldjursfritt alternativ - Skaldjursfri soppgrund

\*\*\* 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