

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!

.....



PERSILJE- OCH SENAPSBAKAD TORSK med ratatouille och pilaffris

PILAFFRIS

Skala och finhacka schalottenlök. Fräs lök och ris med kryddolja i en kastrull några minuter på medelvärme tills ”glansigt”. Tillsätt därefter dubbel mängd vatten (alt buljong) som ris och salt. Koka upp och sjud under lock på medellåg värme i cirka 15-20 minuter.

TORSK

Blanda runt fisken i marinaden, lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i ugn, 160° (innetemp 50°) 10-15 min.

RATATOUILLE

Värm i kastrull/mikro och servera till.



AJVAR MARINERAT KYCKLINGBRÖST med rostad potatis, oliver och fetaost samt tzatsiki

POTATIS

Skär potatis i skivor. Lägg på ugnsplåt och ringla över olja. Salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 15 min -sänk därefter värmen till 150°. Tillsätt oliver och fetaost samt skuren paprika. Baka ytterligare ca 15min.

KYCKLING

Stek 2 min per sida på medelhög värme till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

TZATSIKI

Serveras kall till.

OBS KÄRNOR I OLIVERNA!



VILTFÄRSRAGU med karljohansvamp och soltorkad tomat, linguinipasta, parmesanost och ruccola

PASTA*

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

VILTFÄRSRAGU

Värm i kastrull på spisen.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm ragu. Toppa med sköljd ruccola och riven parmesanost, avsluta med svartpeppar från kvarnen.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Torsk, styckad och benfri. / **Marinad** rapsolja, olivolja, persilja, citron, SENAP / **Kryddolja** rapsolja, fänkålsfrö, lagerblad, SENAPSfrö, gurkmeja / **Ratatouille** fransk grönsaksröra - tomat, gul lök, zucchini, aubergine, röd paprika, vitt vin, vinäger, vitlök, basilika, rosmarin, timjan, lagerblad, svartpeppar, salt, socker / **Långkornigt ris** / **Schalottenlök**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i paprika, aubergine, vinäger, socker, salt, potatisstärkelse, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, spansk peppar, bladpersilja, svartpeppar, olivolja / **Oliver och Fetaost** fetaost (pastöriserad får- och getMJÖLK, havssalt, mjölksyrakultur, vegetabiliskt ystenzym), oliver med kärnor, i olivolja, rapsolja, vitlök, mynta, persilja, svartpeppar / **Tzatsiki** Grekisk YOGHURT, gurka, olivolja, vitlök, salt, vitpeppar / **Potatis** / **Röd paprika**



KÖTT

Viltfärsragu viltfärs, nötfärs, tomat, fänkål, ROTSELLERI, soltorkad tomat, kalvfond, champinjon, Karljohan, gul lök GRÄDDE, rött vin, majsstärkelse, timjan, rosmarin, lagerblad, svartpeppar, SOJA, fänkålsfrö, salt / **Ost** italiensk hårdOST (innehåller ÄGG) / **Ruccola** / **Linguinipasta***

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 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 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!

.....



PERSILJE- OCH SENAPSBAKAD TORSK

med ratatouille och pilaffris

PILAFFRIS

Skala och finhacka schalottenlök. Fräs lök och ris med kryddolja i en kastrull några minuter på medelvärme tills ”glansigt”. Tillsätt därefter dubbel mängd vatten (alt buljong) som ris och salt. Koka upp och sjud under lock på medellåg värme i cirka 15-20 minuter.

TORSK

Blanda runt fisken i marinaden, lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i ugn, 160° (innetemp 50°) 10-15 min.

RATATOUILLE

Värm i kastrull/mikro och servera till.



AJVAR MARINERAT KYCKLINGBRÖST

med rostad potatis, oliver och fetaost samt tzatsiki

POTATIS

Skär potatis i skivor. Lägg på ugnsplåt och ringla över olja. Salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 15 min -sänk därefter värmen till 150°. Tillsätt oliver och fetaost samt skuren paprika. Baka ytterligare ca 15min.

KYCKLING

Stek 2 min per sida på medelhög värme till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

TZATSIKI

Serveras kall till.

OBS KÄRNOR I OLIVERNA!



SVAMP- OCH ROTFRUKTSRAGU MED

karljohansvamp och saltorkad tomat, linguinipasta, parmesanost och ruccola

PASTA*

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

VEG RAGU

Värm i kastrull på spisen.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm ragu. Toppa med sköljd ruccola och riven parmesanost, avsluta med svartpeppar från kvarnen.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Torsk, styckad och benfri. / **Marinad** rapsolja, olivolja, persilja, citron, SENAP / **Kryddolja** rapsolja, fänkålsfrö, lagerblad, SENAPSfrö, gurkmeja / **Ratatouille** fransk grönsaksröra - tomat, gul lök, zucchini, aubergine, röd paprika, vitt vin, vinäger, vitlök, basilika, rosmarin, timjan, lagerblad, svartpeppar, salt, socker / **Långkornigt ris** / **Schalottenlök**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i paprika, aubergine, vinäger, socker, salt, potatisstärkelse, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, spansk peppar, bladpersilja, svartpeppar, olivolja / **Oliver och Fetaost** fetaost (pastöriserad får- och getMJÖLK, havssalt, mjölksyrakultur, vegetabiliskt ystenzym), oliver med kärnor, i olivolja, rapsolja, vitlök, mynta, persilja, svartpeppar / **Tzatsiki** Grekisk YOGHURT, gurka, olivolja, vitlök, salt, vitpeppar / **Potatis** / **Röd paprika**



VEG

Svamp- och rotfruktsragu med belugalinser tomat, champinjon, fänkål, ROTSELLERI, morot, karljohansvamp, vitt vin, GRÄDDE, belugalinser, saltorkad tomat, grönsaksfond, timjan, rosmarin, lagerblad, svartpeppar, SOJA, fänkålsfrö, salt, majsstärkelse / **Ost** italiensk hårdOST (innehåller ÄGG) / **Ruccola** / **Linguinipasta***

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 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 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