

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!

.....



RÄKRISONI "PAELLA STYLE"

med ruccola/persiljesallad

RISONI*

Koka i saltat vatten, ca 8-10 min. Häll av i durkslag. (Glutenfritt alternativ pasta)

GRÖNSAKER

Skölj ruccola- och persiljeblandning och blanda med dressing.

RISONIGRUND

Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni* och räkor**.

Smaka av med salt/peppar.

(** Lax, stek på hög värme runtom, salta och peppra och gör som räkor).

SERVERING

Toppa risoni med ruccolasallad.



CAESARSALLAD

med kyckling, tomat och parmesanbröd

KYCKLING

Stek på skinnsidan först ca 2 min, till vacker färg och krispig. Vänd och stek ytterligare någon minut salta/peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

PARMESANBRÖD

Dela brödet* och bred på parmesansmör.

Grilla i ugn med snittytan uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg, inte bränner.

CAESARSALLAD

Skölj och skär romansallad och tomat i grova bitar. Skiva rödlök tunt.

Vänd runt i dressing, avsluta med peppar från kvarn.



KALVFÄRSBIFF med dill- och rödvinsky,

rostade morötter samt potatis- Västerbottensoststomp

POTATIS

Skala och dela potatis. Koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och låt ånga av några minuter. Tillsätt stompgrund, krossa potatisen och blanda runt, smaka av med salt/vitpeppar.

GRÖNSAKER

Skala och skär morot i bitar, lägg i ugnsfast form. Ringla över kryddolja, salta. Baka ca 8-10 min i 200°. Sänk därefter värmen till 150° och låt baka ytterligare 10-15 min.

KALVFÄRSBIFF

Värm i ugn 150° ca 15 min.

RÖDVINSSKY

Värm i kastrull.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

MSC-märkta **RÄKOR**** kokta, handskalade / **Risonigrund** tomat, fiskfond, grädde, vitt vin, gröna ärtor, röd paprika, gul lök, morot, **SELLERI**, citron, vitlök, timjan, fänkål, paprikapulver, saffran, salt, peppar / **Ruccola och persilja / Risoni* / Dressing** rapsolja, bladpersilja, citron, vitlök, salt, peppar



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, vitlök, chili, rökt paprika, **SENAPSRÖ**, lagerblad, fänkålsfrö, svartpeppar / **Ciabatta* VETEMJÖL/ Parmesansmör SMÖR**, rapsolja, italiensk hårdOST (ÄGG) bladpersilja, vitlök, salt, peppar / **Dressing** rapsolja, **YOGHURT**, ÄGG, parmesanost, sardeller (FISK), olivolja, dijonsENAP, worchestersås, vitlök, vinäger, salt, peppar / **Tomat / Romansallad / Rödlök**



KÖTT

Kalvfärsbiff kalvfärs, GRÄDDE, ÄGG, salt, svartpeppar, majsstärkelse, **MUSKOTNÖT / Stomgrund** CREME FRAICHE, turkisk **YOGHURT**, VästerbottensOST, salt, peppar / **Dill- och rödvinsky** kycklingfond, (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt) rött vin, dill, gul lök, majsstärkelse, citron, salt, timjan, vitlök / **Kryddolja** rapsolja, dillfrö, svartpeppar, curry, **Morötter / Potatis**

Kitchenwiz byter ut produkter som innehåller gluten som exempel pasta, bröd, bulgur, nudlar även ströbröd som ingrediens i text 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 - Glutenfri pasta, glutenfritt bröd

**Skaldjursfritt alternativ - Färs lax

*** 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 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!

.....



RÄKRISONI "PAELLA STYLE"

med ruccola/persiljesallad

RISONI*

Koka i saltat vatten, ca 8-10 min. Häll av i durkslag. (Glutenfritt alternativ pasta)

GRÖNSAKER

Skölj ruccola- och persiljeblandning och blanda med dressing.

RISONIGRUND

Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni* och räkor**.

Smaka av med salt/peppar.

(** Lax, stek på hög värme runtom, salta och peppra och gör som räkor).

SERVERING

Toppa risoni med ruccolasallad.



CAESARSALLAD

med kyckling, tomat och parmesanbröd

KYCKLING

Stek på skinnsidan först ca 2 min, till vacker färg och krispig. Vänd och stek ytterligare någon minut salta/peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

PARMESANBRÖD

Dela brödet* och bred på parmesansmör.

Grilla i ugn med snittytan uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg, inte bränner.

CAESARSALLAD

Skölj och skär romansallad och tomat i grova bitar. Skiva rödlök tunt.

Vänd runt i dressing, avsluta med peppar från kvarn.



VEGETARISK BIFF med dill- och rödvinssky, rostade morötter samt potatis- Västerbottensoststomp

POTATIS

Skala och dela potatis. Koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och låt ånga av några minuter. Tillsätt stompgrund, krossa potatisen och blanda runt, smaka av med salt/vitpeppar.

GRÖNSAKER

Skala och skär morot i bitar, lägg i ugnsfast form. Ringla över kryddolja, salta. Baka ca 15-20 min i 200°.

VEG BIFF

Stek runtom till vacker färg.

RÖDVINSSKY

Värm i kastrull.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

MSC-märkta RÄKOR** kokta, handskalade / **Risonigrund** tomat, fiskfond, grädde, vitt vin, gröna ärtor, röd paprika, gul lök, morot, **SELLERI**, citron, vitlök, timjan, fänkål, paprikapulver, saffran, salt, peppar / **Ruccola och persilja / Risoni* / Dressing** rapsolja, bladpersilja, citron, vitlök, salt, peppar



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, vitlök, chili, rökt paprika, **SENAPSRÖ**, lagerblad, fänkålsfrö, svartpeppar / **Ciabatta* VETEMJÖL/ Parmesansmör SMÖR**, rapsolja, italiensk hårdOST (ÄGG) bladpersilja, vitlök, salt, peppar / **Dressing** rapsolja, **YOGHURT**, ÄGG, parmesanost, sardeller (FISK), olivolja, dijonsENAP, worchestersås, vitlök, vinäger, salt, peppar / **Tomat / Romansallad / Rödlök**



VEG

Vegetarisk biff **ROSELLERI**, kikärtor, gul lök, ÄGG, majsstärkelse, **PRÄSTOST**, vinäger, salt, peppar / **Stomprund** **CREME FRAICHE**, turkisk **YOGHURT**, VästerbottensOST, salt, peppar / **Dill- och rödvinssky** kycklingfond, (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt) rött vin, dill, gul lök, majsstärkelse, citron, salt, timjan, vitlök / **Kryddolja** rapsolja, dillfrö, svartpeppar, curry, **Morötter / Potatis**

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 - Glutenfri pasta, glutenfritt bröd

**Skaldjursfritt alternativ - Färs lax

*** 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 ingen fel, bara olika smaker.

En produkt från