

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!

.....



FISKGRYTA med kokosmjölk, lime, chili och sojastekta äggnudlar och pak choi kål

NUDLAR*

Koka i riktligt med lättsaltat vatten 6-8 min. Rör runt så att nudelknypet löser sig.
(*Risnudlar kokas ca 4 -6 min) Häll av i durkslag och skölj i kallt vatten.

PAKCHOIKÅL

Skölj och skär kål i stora bitar.

STEKTA NUDLAR

Stek nudlar* och pakchoi på hög värme i lite olja. Tillsätt sojasås och blanda.

GRYTGRUND

Kokas upp i en vid kastrull.

LAX

Tag bort skinn och skär i bitar. Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 5 min.

SERVERING

Bottna med nudelblandning, häll över fiskgryta.



KYCKLINGBRÖST med apelsinsås, ragu på puylinser, persilja och rotfrukter samt rostad potatis

POTATIS

Dela potatis och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt.
Rosta i 200° varm ugn 20-30 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 175° ugn ca 10-15 min (innetemp 70°).

RAGU

Värm/stek i panna med en klick smör, smaka av med salt och peppar.

APELSINSÅS

Värm i kastrull.



ENCHILADAS med tomat- och avokadosallad samt korianderyoghurt

KÖTTFÄRS

Fördela i tortillabröd* och rulla ihop. Lägg rullar i smord ugnsfast form.

BECHAMELSÅS*

Fördela över fyllda tortillarullar. Avsluta med riven ost. Grädda i nedre delen av ugn ca 20-30 min 200-225°.

TOMATSALLAD

Skölj och skär tomat, avokado och rödlök. Blanda med vinäggrett.

KOR. YOGHURT

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk lax / Grytgrund FISKfond, kycklingfond, limeblad, kokosmjölk, gul lök, majsstärkelse, oystersås, SESAMolja, FISKSås, lime, ingefära, vitlök, chili, salt, socker, fänkålsfrö, korianderfrö, vitpeppar / **Nudlar ÄGG, VETE*** / **Pak choikål / Sojasås** Kikkoman SOJA, oystersås, lime, ingefära, sweet chili



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, olivolja, bladpersilja, rosmarin, vitlök, svartpeppar / **Apelsinsås** kycklingfond, vitt vin, apelsin, gul lök, vinäger, majsstärkelse, socker, salt, SOJA, , timjan, rosmarin, svartpeppar, lagerblad / **Ragu på puylinser och rotfrukter** puylinser, ROTSELLERI, morot, fänkål, persilja, vinäger, olivolja, salt, peppar / **Potatis**



KÖTT

Köttfärsås blandfärs, tomat, gullök, röd paprika, rökt paprikapulver, SELLERI, SOJA, chili, korianderfrö, vitlök, limejuice, spiskummin, svartpeppar, salt, majsstärkelse, lagerblad, oregano / **Bechamelsås*** MJÖLK, GRÄDDE, VETEMJÖL, vitlök, lagerblad, korianderfrö, röd chili, salt, peppar / **Korianderyoghurt** turkisk YOGHURT, koriander, lime, salt, svartpeppar / **Ost** PrästOST / **Tortillabröd*** innehåller VETEMJÖL / **Tomat / Rödlök / Avokado / Vinägrett** rapsolja, lime, fänkålsfrö, vitlök, salt, peppar, socker, spiskummin

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 - Glutenfria nudlar, glutenfria 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 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 smaker.

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!

.....



FISKGRYTA med kokosmjölk, lime, chili och sojastekta äggnudlar och pak choi kål

NUDLAR*

Koka i riktligt med lättsaltat vatten 6-8 min. Rör runt så att nudelknypet löser sig.
(*Risnudlar kokas ca 4 -6 min) Häll av i durkslag och skölj i kallt vatten.

PAKCHOIKÅL

Skölj och skär kål i stora bitar.

STEKTA NUDLAR

Stek nudlar* och pakchoi på hög värme i lite olja. Tillsätt sojasås och blanda.

GRYTGRUND

Kokas upp i en vid kastrull.

LAX

Tag bort skinn och skär i bitar. Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 5 min.

SERVERING

Bottna med nudelblandning, häll över fiskgryta.



KYCKLINGBRÖST med apelsinsås, ragu på puylinser, persilja och rotfrukter samt rostad potatis

POTATIS

Dela potatis och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt.
Rosta i 200° varm ugn 20-30 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 175° ugn ca 10-15 min (innetemp 70°).

RAGU

Värm/stek i panna med en klick smör, smaka av med salt och peppar.

APELSINSÅS

Värm i kastrull.



VEG ENCHILADAS med tomat- och avokadosallad samt korianderyoghurt

VEG RAGU

Fördela i tortillabröd* och rulla ihop. Lägg rullar i smord ugnsfast form.

BECHAMELSÅS*

Fördela över fyllda tortillarullar. Avsluta med riven ost. Grädda i nedre delen av ugn ca 20-30 min 200-225°.

TOMATSALLAD

Skölj och skär tomat, avokado och rödlök. Blanda med vinäggret.

KOR. YOGHURT

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk lax / Grytgrund FISKfond, kycklingfond, limeblad, kokosmjölk, gul lök, majsstärkelse, oystersås, SESAMolja, FISKSås, lime, ingefära, vitlök, chili, salt, socker, fänkålsfrö, korianderfrö, vitpeppar / **Nudlar ÄGG, VETE*** / **Pak choikål** / **Sojasås** Kikkoman SOJA, oystersås, lime, ingefära, sweet chili



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, olivolja, bladpersilja, rosmarin, vitlök, svartpeppar / **Apelsinsås** kycklingfond, vitt vin, apelsin, gul lök, vinäger, majsstärkelse, socker, salt, SOJA, , timjan, rosmarin, svartpeppar, lagerblad / **Ragu på puylinser och rotfrukter** puylinser, ROTSELLERI, morot, fänkål, persilja, vinäger, olivolja, salt, peppar / **Potatis**



VEG

Vegetarisk ragu Tomat, röda linser, morot, SELLERI, fänkål, paprika, gul lök, sticklök, vitlök, grönsaksfond, lime, vinäger, SOJA, spiskummin, chili, rökt paprikapulver, fänkålsfrö, majsstärkelse, salt, peppar / **Bechamelsås*** MJÖLK, GRÄDDE, VETEMJÖL, vitlök, lagerblad, korianderfrö, röd chili, salt, peppar / **Korianderyoghurt** turkisk YOGHURT, koriander, lime, salt, svartpeppar / **Ost** PrästOST / **Tortillabröd*** innehåller VETEMJÖL / **Tomat / Rödlök / Avokado / Vinägrett** rapsolja, lime, fänkålsfrö, vitlök, salt, peppar, socker, spiskummin

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 - Glutenfria nudlar, glutenfria 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 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 smaker.

En produkt från