

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!



PIMENTOBAKAD LAX

med kikärter, zucchini och rödlök samt oliv- och fetaostkräm

GRÖNSAKER

Skär rödlök i klyftor och zucchini i skivor. Blanda med kikärtsblandning och lägg på en ugnsplåt, Rosta i 200° varm ugn ca 15 min.

LAX

Lägg fisk i ugnsfast form, salta och bred över pimentoglace, baka i ugn ca 10 min, 200° (inne temp 50).

OLIV/FETA KRÄM

Serveras kall till.



KYCKLING ”OSSO BUCO”

med parmesan- och saffransrisoni

KYCKLING

Stek ca 2 min per sida till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra.

TOMATSÅS

Värm i kastrull och slå över kyckling. Bakas i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

RISONI*

Koka i saltat vatten, ca 8-10 min. Häll av i durkslag.

RISONIGRUND

Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni, riven ost, smaka av med salt/peppar.

RUCCOLA

Skölj och blanda runt med gremolata. Toppa risonin.



GRILLAD LAMMCHORIZO

med rostad potatis, majs och padrones samt chimichurri kräm

POTATIS, MAJS

Skär potatis i skivor/klyftor. Lägg på en ugnsplåt, ringla över kryddoljan, salta rikligt. Rosta ca 25 min i 200° varm ugn.

PADRONES

Skölj. Tag ut potatisen (efter 25 min) Tillsätt padrones och rostad majs, rör runt. Rosta ytterligare 5- 10 min.

LAMMKORV

Snitta ytan med vass kniv. Grilla/stek på medelhög värme till vacker färg.

CHIMICHURRI

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk lax, styckad / **Pimentoglace** gul lök, rapsolja, olivolja, ÄGG, paprika, rökt paprikapulver, vinäger, vitlök, svartpeppar, fänkålsfrö, farinsocker, salt / **Kikärtor** kikärtor, rapsolja, olivolja, bladpersilja, vitlök, oregano, citron, chili, svartpeppar, salt / **Zucchini** / **Rödlök** / **Oliv- och fetaostkräm** turkisk YOGHURT, fetaOST, oliver, olivolja, vitlök, SENAP, salt, peppar



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i olivolja, rapsolja, persilja, timjan, basilika, svartpeppar, fänkålsfrö / **Risonigrund** YOGHURT, kycklingfond, GRÄDDE, vitt vin, saffran, vitlök, salt, peppar / **Tomatsås** tomat, morot, ROTSELLERI, kycklingfond, gullök, vitt vin, olivolja, vitlök, salt, svartpeppar, timjan, rosmarin, persilja, lagerblad, chili / **Risoni*** / **Riven OST** italiensk hårdOST (innehåller ÄGG) / **Ruccolasallad** / **Gremolata** olivolja, persilja, citron, vitlök, salt, peppar



KÖTT

Lammchorizo från Helmut Walch lammkött, nötkött, griskött, parmesanOST, MJÖLK, kryddor, konserveringsmedel, fjälster från gris / **Potatis** / **Kryddolja** rapsolja, vitlök, chili, citron, oregano, fänkålsfrö, svartpeppar / **Majs rostad** / **Padrones** / **Chimichurri kräm** rapsolja, ÄGG, YOGHURT, bladpersilja, koriander, olivolja, citron, vinäger, vitlök, chili, svartpeppar, salt /

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

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!

.....



PIMENTOBAKAD LAX

med kikärtor, zucchini och rödlök samt oliv- och fetaostkräm

GRÖNSAKER

Skär rödlök i klyftor och zucchini i skivor. Blanda med kikärtsblandning och lägg på en ugnsplåt, Rosta i 200° varm ugn ca 15 min.

LAX

Lägg fisk i ugnsfast form, salta och bred över pimentoglace, baka i ugn ca 10 min, 200° (inne temp 50).

OLIV/FETA KRÄM

Serveras kall till.



KYCKLING ”OSSO BUCO”

med parmesan- och saffransrisoni

KYCKLING

Stek ca 2 min per sida till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra.

TOMATSÅS

Värm i kastrull och slå över kyckling. Bakas i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

RISONI*

Koka i saltat vatten, ca 8-10 min. Häll av i durkslag.

RISONIGRUND

Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni, riven ost, smaka av med salt/peppar.

RUCCOLA

Skölj och blanda runt med gremolata. Toppa risonin.



VEG BULLAR

med rostad potatis, majs och padrones samt chimichurri kräm

POTATIS, MAJS

Skär potatis i skivor/klyftor. Lägg på en ugnsplåt, ringla över kryddoljan, salta rikligt. Rosta ca 25 min i 200° varm ugn.

PADRONES

Skölj. Tag ut potatisen (efter 25 min) Tillsätt padrones och rostad majs, rör runt. Rosta ytterligare 5- 10 min.

VEG BULLAR

Stek runtom till vacker färg.

CHIMICHURRI

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk lax, styckad / **Pimentoglace** gul lök, rapsolja, olivolja, ÄGG, paprika, rökt paprikapulver, vinäger, vitlök, svartpeppar, fänkålsfrö, farinsocker, salt / **Kikärtor** kikärtor, rapsolja, olivolja, bladpersilja, vitlök, oregano, citron, chili, svartpeppar, salt / **Zucchini** / **Rödlök** / **Oliv- och fetaostkräm** turkisk YOGHURT, fetaOST, oliver, olivolja, vitlök, SENAP, salt, peppar



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i olivolja, rapsolja, persilja, timjan, basilika, svartpeppar, fänkålsfrö / **Risonigrund** YOGHURT, kycklingfond, GRÄDDE, vitt vin, saffran, vitlök, salt, peppar / **Tomatsås** tomat, morot, ROTSELLERI, kycklingfond, gullök, vitt vin, olivolja, vitlök, salt, svartpeppar, timjan, rosmarin, persilja, lagerblad, chili / **Risoni*** / **Riven OST** italiensk hårdOST (innehåller ÄGG) / **Ruccolasallad** / **Gremolata** olivolja, persilja, citron, vitlök, salt, peppar



VEG

Veg bullar pintoböner, quinoa, HALLOUMIOST, rökt paprikapulver, citron, vitlök, ÄGG, majsstärkelse, salt, peppar / **Potatis** / **Kryddolja** rapsolja, vitlök, chili, citron, oregano, fänkålsfrö, svartpeppar / **Majs rostad** / **Padrones** / **Chimichurri kräm** rapsolja, ÄGG, YOGHURT, bladpersilja, koriander, olivolja, citron, vinäger, vitlök, chili, svartpeppar, salt /

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 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