

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!



MEXIKANSK FISKSOPPA

tomat, sötpotatis och koriander samt jalapeno aioli och avokado

SOPPGRUND Kokas upp i en vid kastrull.

FISK Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min.

MAJSBLANDNING Tillsätt i den varma, färdiga grytan.

TORTILLABRÖD Värm i stekpanna/ugn, bryt och doppa i den varma grytan.

JALAPENOAIOLI Serveras kall till.



BARBEQUEMARINERAD KYCKLING

 sallad på
färskpotatis, selleri, päron, spenat samt bluecheesedressing

POTATIS Skär i bitar, koka i saltat vatten ca 15 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 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).
Låt vila en stund. Skär i skivor.

GRÖNSAKER Skölj ruccola, skär selleri i bitar, skär päron tunt. Vänd runt med varm potatis och vinägrett, avsluta med peppar från kvarn.

BLUECHEESE Serveras kall till.



PULLED PORK BURGER

med coleslaw, avokado och dijonmajjo

POTATIS Dela potatis i skivor/klyftor och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt.
Rosta i 200° varm ugn 20 min. Sänk därefter värmen till 160°.

PULLED PORK Värm i 160° ugn ca 15 min.

BRÖD Värm i ugn. Skär itu.

COLESLAW Skölj och skiva/strimla äpple. Blanda med kålblandning och dressing.

TILLBEHÖR Skölj och plocka sweet gem sallad. Skala och skiva avokado.

SERVERING Bygg din egen ”pulled pork-burgare”. Toppa med dijonmajjo.



FISK

Fisk lax, havskatt, helgeflundra/ **Grytgrund** tomat, FISKfond (FISKskrov, morot, gul lök, ROTSELLERI, dill, fänkål, timjan, dillfrö, fänkålsfrö, lagerblad, vitpeppar) gul lök, lime, koriander, vitlök, spiskummin, chili, salt, svartpeppar, korianderfrö, rökt paprikapulver, socker / **Jalapenoaioli** ÄGG, YOGHURT, rapsolja, jalapeno, SENAP, lime, vitlök, salt, peppar / **Tortillabröd** majs, VETEMJÖL, vatten, salt **Majsblandning** sötpotatis, majs, röd paprika, salt, peppar, rapsolja



KYCKLING

Färsk kyckling barbequemarinerad - tomat, rökt paprika, fänkålsfrö, koriander, spiskummin, oregano, svartpeppar, farinsocker, salt, rödvinsvinäger, chipotlepeppar, SOJA / **Bluecheese** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, Kvibille ost, DIJONSENAP, rödvinsvinäger, vitlök salt, svartpeppar / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Ruccola / Selleri / Färskpotatis / Päron**



KÖTT

Pulled pork fläskkött, krossad tomat, röd paprika, lök, SELLERI, vitlök, chili, farinsocker, rödvinsvinäger, worcestersås, hickoryvatten, rökt chilipeppar, fänkålsfrö, korianderfrö, lagerblad, oregano, SENAPspulver, svartpeppar, kanelstång, salt, spiskummin, rökt paprika, rapsolja. / **Kälblandning** spetskål, morot/ **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGGULA, SENAP, vinäger, korianderfrö, kummin, fänkålsfrö, svartpeppar, chili, vitlök, salt / **Briochebröd*** VETEmjöl, ÄGG / **Sweet gem / Avokado / Äpple/ Dijonmajjo** rapsolja, ÄGG, dijonSENAP, vinäger, salt, peppar

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 -Glutenfritt bröd

**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 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!



MEXIKANSK FISKSOPPA

tomat, sötpotatis och koriander samt jalapeno aioli och avokado

SOPPGRUND Kokas upp i en vid kastrull.

FISK Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min.

MAJSBLANDNING Tillsätt i den varma, färdiga grytan.

TORTILLABRÖD Värm i stekpanna/ugn, bryt och doppa i den varma grytan.

JALAPENOAIOLI Serveras kall till.



BARBEQUEMARINERAD KYCKLING

 sallad på
färskpotatis, selleri, päron, spenat samt bluecheesedressing

POTATIS Skär i bitar, koka i saltat vatten ca 15 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 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).
Låt vila en stund. Skär i skivor.

GRÖNSAKER Skölj ruccola, skär selleri i bitar, skär päron tunt. Vänd runt med varm potatis och vinäggrett, avsluta med peppar från kvarn.

BLUECHEESE Serveras kall till.



FOOLED PORK BURGER

med coleslaw, avokado och dijonmajjo

POTATIS Dela potatis i skivor/klyftor och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20 min. Sänk därefter värmen till 160°.

FOOLED PORK Värm i 160° ugn ca 15 min.

BRÖD Värm i ugn. Skär itu.

COLESLAW Skölj och skiva/strimla äpple. Blanda med kålblandning och dressing.

TILLBEHÖR Skölj och plocka sweet gem sallad. Skala och skiva avokado.

SERVERING Bygg din egen "fooled pork-burgare". Toppa med dijonmajjo.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk lax, havskatt, helgeflundra/ **Grytgrund** tomat, FISKfond (FISKskrov, morot, gul lök, ROTSELLERI, dill, fänkål, timjan, dillfrö, fänkålsfrö, lagerblad, vitpeppar) gul lök, lime, koriander, vitlök, spiskummin, chili, salt, svartpeppar, korianderfrö, rökt paprikapulver, socker / **Jalapenoaioli** ÄGG, YOGHURT, rapsolja, jalapeno, SENAP, lime, vitlök, salt, peppar / **Tortillabröd** majs, VETEMJÖL, vatten, salt **Majsblandning** sötpotatis, majs, röd paprika, salt, peppar, rapsolja



KYCKLING

Färsk kyckling barbequemarinerad - tomat, rökt paprika, fänkålsfrö, koriander, spiskummin, oregano, svartpeppar, farinsocker, salt, rödvinsvinäger, chipotlepeppar, SOJA / **Bluecheese** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, Kvibille ost, DIJONSENAP, rödvinsvinäger, vitlök salt, svartpeppar/ **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Ruccola / Selleri / Färskpotatis / Päron**



VEG

Foiled pork vita bönor, ROTSELLERI, gullök, krossad tomat, röd paprika, lök, SELLERI, vitlök, chili, farinsocker, rödvinsvinäger, worcestersås, hickoryvatten, rökt chilipeppar, fänkålsfrö, korianderfrö, lagerblad, oregano, SENAPspulver, svartpeppar, kanelstång, salt, spiskummin, rökt paprika, rapsolja. **Kålblandning** spetskål, morot/ **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGGULA, SENAP, vinäger, korianderfrö, kummin, fänkålsfrö, svartpeppar, chili, vitlök, salt / **Briochebröd*** VETEmjöl, ÄGG / **Sweet gem / Avokado / Äpple/ Dijonmajjo** rapsolja, ÄGG, dijonSENAP, vinäger, salt, peppar

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 sojabönor 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

**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!

De gulmarkerade ingredienserna är de som ingår i Half Ready. Övriga varor kan man se som inspiration.



MEXIKANSK FISKSOPPA

tomat, sötpotatis och koriander samt jalapeno aioli och avokado

SOPPGRUND

Kokas upp i en vid kastrull.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min.

MAJSBLANDNING

Tillsätt i den varma, färdiga grytan.

TORTILLABRÖD

Värm i stekpanna/ugn, bryt och doppa i den varma grytan.

JALAPENOAIOLI

Serveras kall till.



BARBEQUEMARINERAD KYCKLING

sallad på
färsipotatis, selleri, päron, spenat samt bluecheesedressing

POTATIS

Skär i bitar, koka i saltat vatten ca 15 min.

KYCKLING

Slåta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).
Låt vila en stund. Skär i skivor.

GRÖNSAKER

Skölj ruccola, skär selleri i bitar, skär päron tunt. Vänd runt med varm potatis och vinäggrett, avsluta med peppar från kvarn.

BLUECHEESE

Serveras kall till.



PULLED PORK BURGER

med coleslaw, avokado och dijonmajjo

POTATIS

Dela potatis i skivor/klyftor och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20 min. Sänk därefter värmen till 160°.

PULLED PORK

Värm i 160° ugn ca 15 min.

BRÖD

Värm i ugn. Skär itu.

COLESLAW

Skölj och skiva/strimla äpple. Blanda med kålblandning och dressing.

TILLBEHÖR

Skölj och plocka sweet gem sallad. Skala och skiva avokado.

SERVERING

Bygg din egen "pulled pork-burgare". Toppa med **dijonmajjo**.



FISK

Fisk lax, havskatt, helgeflundra/ **Grytgrund** tomat, FISKfond (FISKskrov, morot, gul lök, ROTSELLERI, dill, fänkål, timjan, dillfrö, fänkålsfrö, lagerblad, vitpeppar) gul lök, lime, koriander, vitlök, spiskummin, chili, salt, svartpeppar, korianderfrö, rökt paprikapulver, socker / **Jalapenoaioli** ÄGG, YOGHURT, rapsolja, jalapeno, SENAP, lime, vitlök, salt, peppar / **Tortillabröd** majs, VETEMJÖL, vatten, salt **Majsblandning** sötpotatis, majs, röd paprika, salt, peppar, rapsolja



KYCKLING

Färsk kyckling barbequemarinerad - tomat, rökt paprika, fänkålsfrö, koriander, spiskummin, oregano, svartpeppar, farinsocker, salt, rödvinsvinäger, chipotlepeppar, SOJA / **Bluecheese** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, Kvibille ost, DIJONSENAP, rödvinsvinäger, vitlök salt, svartpeppar/ **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Ruccola / Selleri / Färskpotatis / Päron**



KÖTT

Pulled pork fläskkött, krossad tomat, röd paprika, lök, SELLERI, vitlök, chili, farinsocker, rödvinsvinäger, worcestersås, hickoryvatten, rökt chilipeppar, fänkålsfrö, korianderfrö, lagerblad, oregano, SENAPspulver, svartpeppar, kanelstång, salt, spiskummin, rökt paprika, rapsolja. / **Kålblandning** spetskål, morot/ **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGGULA, SENAP, vinäger, korianderfrö, kummin, fänkålsfrö, svartpeppar, chili, vitlök, salt / **Briochebröd*** VETEmjöl, ÄGG / **Sweet gem / Avokado / Äpple/ Dijonmajjo** rapsolja, ÄGG, dijonSENAP, vinäger, salt, peppar

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 -Glutenfritt bröd

**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