

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!

.....



VITLÖKSSTEKTA RÄKOR

med spicy tomatsås, linguinipasta och färsk basilikas

PASTA*

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

TOMATSÅS

Värm i kastrull.

RÄKOR**

Stek på hög värme i sin marinad, 1-2 min. Salta och peppra.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm sås, tillsätt räkor**. Toppa med halverade cocktailtomater riven ost och basilika. Krydda med svartpeppar från kvarn.

** Skaldjursalternativ - lax.



CAESARSALLAD

med kyckling, tomat och vitlöksbröd

KYCKLING

Stek kycklingbitar ca 2 min/sida, salta och peppra. Innetemperatur 70°.

VITLÖKSBRÖD

Dela brödet* och bred på vitlökssmör.

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.



AFRICANA

med klassiska tillbehör

BASMATIRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt.

Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset (ca 15-20 min.).

FLÄSKFILE

Skär i skivor/strimlor. Salta/peppra och stek i lite smör eller olja på hög värme, ca 1-2 min.

Sänk värmen och tillsätt currysåsen, låt puttra på låg värme ca 3-4 min.

TILLBEHÖR

Syltad lök, mango chutney, skivad banan och jordnötter*** serveras till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Vannameiräka** ASC-certifierade räkor (www.asc-aqua.org) marinerade i rapsolja, vitlök, chili, basilika / **Tomatsås** tomat, vitt vin, gul lök, stjälkSELLERI, kaprisk, vitlök, chili, timjan, fänkålsfrö, peppar, salt / **Linguinipasta*** / **Basilika** / **Cocktailtomat** / **Italiensk hårdOST** (innehåller ÄGG)



KYCKLING

Kyckling marinerat i rapsolja, bladpersilja, vitlök, citron, svartpeppar / **Ciabatta*** VETEMJÖL / **Vitlökssmör 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

Fläskfilé marinerad i rapsolja, gul curry, chili, fänkålsfrö, svartpeppar / **Currysås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, vinäger, gul curry, korianderfrö, SOJA, vitlök, salt, peppar, chili / **Chutney** mango, socker, gul lök, ättika, chili, ingfära, vitlök, korianderfrö / **Syltad lök** rödlök, socker, ättika / **Nötter** JORDNÖTTER*** / **Basmatiris** / **Banan**

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 - Glutenfri pasta, glutenfritt bröd

**Skaldjursfritt alternativ - Lax

*** Nötfritt alternativ - Solrosfrön

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

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!

.....



VITLÖKSSTEKTA RÄKOR

med spicy tomatsås, linguinipasta och färsk basilikas

PASTA*

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

TOMATSÅS

Värm i kastrull.

RÄKOR**

Stek på hög värme i sin marinad, 1-2 min. Salta och peppra.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm sås, tillsätt räkor**. Toppa med halverade cocktailtomater riven ost och basilika. Krydda med svartpeppar från kvarn.

** Skaldjursalternativ - lax.



CAESARSALLAD

med kyckling, tomat och vitlöksbröd

KYCKLING

Stek kycklingbitar ca 2 min/sida, salta och peppra. Innetemperatur 70°.

VITLÖKSBRÖD

Dela brödet* och bred på vitlökssmör.

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.



VEG AFRICANA

med klassiska tillbehör

BASMATIRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt.
Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset (ca 15-20 min.).

GRÖNSAKER

Skär i grova bitar. Salta/peppra och stek i lite smör eller olja på hög värme, ca 2-3 min. Sänk värmen och tillsätt currysåsen, låt puttra på låg värme ca 2-4 min

TILLBEHÖR

Syltad lök, mango chutney, skivad banan och jordnötter*** serveras till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Vannameiräka** ASC-certifierade räkor (www.asc-aqua.org) marinerade i rapsolja, vitlök, chili, basilika / **Tomatsås** tomat, vitt vin, gul lök, stjälkSELLERI, kaprisk, vitlök, chili, timjan, fänkålsfrö, peppar, salt / **Linguinipasta*** / **Basilika** / **Cocktailtomat** / **Italiensk hårdOST** (innehåller ÄGG)



KYCKLING

Kyckling marinerat i rapsolja, bladpersilja, vitlök, citron, svartpeppar / **Ciabatta*** VETEMJÖL / **Vitlökssmör 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

Grönsaker paprika, zucchini, champinjon, sugarsnaps / **Currysås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, vinäger, gul curry, korianderfrö, SOJA, vitlök, salt, peppar, chili / **Chutney** mango, socker, gul lök, ättika, chili, ingfära, vitlök, korianderfrö / **Syltad lök** rödlök, socker, ättika / **Nötter** JORDNÖTTER*** / **Basmatiris** / **Banan**

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 - Glutenfri pasta, glutenfritt bröd

**Skaldjursfritt alternativ - Lax

*** Nötfritt alternativ - Solrosfrön

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