

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!



TOMAT- OCH GRÄSLÖKSBAKAD KOLJA

med sugarsnaps och spetskål, pepparrotskräm

POTATIS

Kokas i saltat vatten ca 20-25 min, halvera potatisen på längden om du har kort om tid så går det fortare.

KOLJA

Lägg fisken i ugnsfast form. Skiva tomat tunt och lägg på fisken. Ringla över lite olivolja, salta/ peppra. Baka i ugn, 200° (innetemp 50°) ca 10 min. Fördela gräslök över fisken inför servering.

GRÖNSAKER

Fräs spetskål och sugarsnaps i en stekpanna i lite smör/olja i ca 2-3 min, salta och peppra.

P-ROTSKRÄM

Serveras kall till.



KYCKLINGBRÖST

med karljohansvamp-risoni samt balsamicorostad sweet gemsallad och parmesanost

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°).

RISONIPASTA*

Koka i saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag. (För dig med glutenfritt alternativ; koka riset under lock i dubbelmängd vatten och salt tills vattnet är absorberat ca 20 min)

RISONIGRUND

Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risonipasta, låt koka ihop någon minut till krämig konsistens. Strö över hälften av parmesanosten.

ROSTAD SALLAD

Skölj sallad, dela i fyra klyftor på längden. Stek i varm panna med lite olja/smör cirka 1 min per sida. Salta, peppra. Avsluta med balsamicoglance och strö över hälften av parmesanosten.



CHILI CON CARNE

med sallad på tomat-, paprika och äpple, couscous och yoghurt

COUSCOUS*

Mät upp lika delar vatten som couscous. koka upp vatten, 1 msk olivolja och 1-2 krm salt. Lägg i couscousen. Dra kastrullen från värmen och låt stå 5 min under lock. Rör om med en gaffel tills klumpfritt. (Quinoa-glutenfri).

CHILI

Värm i kastrull på spisen.

SALLAD

Skölj och skär tomat och paprika i tärningar. Skala och skiva äpple. Blanda med vinägrett.

SERVERING

Servera chilin i djup tallrik med tillbehör och kall yoghurt.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Färsk kolja, i bitar. Fisken är rimmad (fisken har legat 30 minuter i saltlag 1dl salt/liter vatten) / **Potatis / Tomat / Gräslök / Sugarsnaps / Spetskål / Pepparrotskrä**m turkisk YOGHURT, ÄGG, rapsolja, pepparrot, dijonSENAP, citron, salt, vitpeppar



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, bladpersilja, rosmarin, vitlök, fänkålsfrö, citron, svartpeppar / **Risonigrund** svampfond ,GRÄDDE, turkisk YOGHURT, vitt vin, karljohansvamp, champinjon, gul lök, vinäger, salt, svartpeppar, tryffelolja, lagerblad, timjan, rosmarin, vitlök / **Risoni*** / **Italiensk hårdOST** (innehåller ÄGG) / Sweet Gem / **Balsamicoglace** balsamicovinäger, vitt vin, SOJA, honung, vitlök, majsstärkelse



KÖTT

Chili con carne färs på nötkött (högre), kalvfond, tomatkross, vita bönor, rödvinsvinäger, lök, röd paprika, SOJA, salt, farinsocker, spiskummin, fänkålsfrö, oregano, rökt paprika, kardemumma, korianderfrö, timjan, lagerblad / **Couscous*** / **Tomat / Paprika / Apple / Vinägrett** rapsolja, lime, rödlök, fänkålsfrö, koriander, vitlök, salt, socker, peppar / **YOGHURT** turkisk

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 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 - Rundkornigt ris, Quinoa

**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

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!

.....



TOMAT- OCH GRÄSLÖKSBAKAD KOLJA

med sugarsnaps och spetskål, pepparrotskräm

POTATIS

Kokas i saltat vatten ca 20-25 min, halvera potatisen på längden om du har kort om tid så går det fortare.

KOLJA

Lägg fisken i ugnsfast form. Skiva tomat tunt och lägg på fisken. Ringla över lite olivolja, salta/ peppra. Baka i ugn, 200° (innetemp 50°) ca 10 min. Fördela gräslök över fisken inför servering.

GRÖNSAKER

Fräs spetskål och sugarsnaps i en stekpanna i lite smör/olja i ca 2-3 min, salta och peppra.

P-ROTSKRÄM

Serveras kall till.



KYCKLINGBRÖST

med karljohansvamp-risoni samt balsamicorostad sweet gemsallad och parmesanost

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°).

RISONIPASTA*

Koka i saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag. (För dig med glutenfritt alternativ; koka riset under lock i dubbelmängd vatten och salt tills vattnet är absorberat ca 20 min)

RISONIGRUND

Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risonipasta, låt koka ihop någon minut till krämig konsistens. Strö över hälften av den rivna parmesanosten.

ROSTAD SALLAD

Skölj sallad, dela i fyra klyftor på längden. Stek i varm panna med lite olja/smör cirka 1 min per sida. Salta, peppra. Avsluta med balsamicoglance och strö över hälften av parmesanosten.



CHILI CON GARBANZOS

med sallad på tomat-, paprika och äpple, couscous och yoghurt

COUSCOUS*

Mät upp lika delar vatten som couscous. koka upp vatten, 1 msk olivolja och 1-2 krm salt. Lägg i couscousen. Dra kastrullen från värmen och låt stå 5 min under lock. Rör om med en gaffel tills klumpfritt. (Quinoa-glutenfri).

CHILI

Värm i kastrull på spisen.

SALLAD

Skölj och skär tomat och paprika i tärningar. Skala och skiva äpple. Blanda med vinägrett.

SERVERING

Servera chilin i djup tallrik med tillbehör och kall yoghurt.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Färsk kolja, i bitar. Fisken är rimmad (fisken har legat 30 minuter i saltlag 1dl salt/liter vatten) / **Potatis / Tomat / Gräslök / Sugarsnaps / Spetskål / Pepparrotskrä**m turkisk YOGHURT, ÄGG, rapsolja, pepparrot, dijon SENAP, citron, salt, vitpeppar



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, bladpersilja, rosmarin, vitlök, fänkålsfrö, citron, svartpeppar / **Risonigrund** svampfond, GRÄDDE, turkisk YOGHURT, vitt vin, karljohansvamp, champinjon, gul lök, vinäger, salt, svartpeppar, tryffelolja, lagerblad, timjan, rosmarin, vitlök / **Risoni*** / **Italiensk hårdOST** (innehåller ÄGG) / Sweet Gem / **Balsamicoglace** balsamicovinäger, vitt vin, SOJA, honung, vitlök, majsstärkelse



VEG

Chili con garbanzos tomat, garbanzoböner, vita böner, gul lök, röd paprika, champinjon, stjälkSELLERI, fänkål, vinäger, majsstärkelse, vitlök, chili, brun farin, salt, SOJA, spiskummin, rökt paprikapulver, korianderfrö, fänkålsfrö, kardemumma, oregano, timjan, rosmarin, lagerblad / **Couscous*** / **Tomat / Paprika / Äpple / Vinägrett** rapsolja, lime, rödlök, fänkålsfrö, koriander, vitlök, salt, socker, peppar / **YOGHURT** turkisk

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 - Rundkornigt ris, Quinoa

**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.



TOMAT- OCH GRÄSLÖKSBAKAD KOLJA

med sugarsnaps och spetskål, pepparrotskräm

POTATIS

Kokas i saltat vatten ca 20-25 min, halvera potatisen på längden om du har kort om tid så går det fortare.

KOLJA

Lägg fisken i ugnsfast form. Skiva tomat tunt och lägg på fisken. Ringla över lite olivolja, salta/ peppra. Baka i ugn, 200° (innetemp 50°) ca 10 min. Fördela gräslök över fisken inför servering.

GRÖNSAKER

Fräs spetskål och sugarsnaps i en stekpanna i lite smör/olja i ca 2-3 min, salta och peppra.

P-ROTSKRÄM

Serveras kall till.



KYCKLINGBRÖST med karljohansvamp-risoni samt balsamicorostad sweet gemsallad och parmesanost

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°).

RISONIPASTA*

Koka i saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag. (För dig med glutenfritt alternativ; koka riset under lock i dubbelmängd vatten och salt tills vattnet är absorberat ca 20 min)

RISONIGRUND

Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risonipasta, låt koka ihop någon minut till krämig konsistens. Strö över hälften av den rivna parmesanosten.

ROSTAD SALLAD

Skölj sallad, dela i fyra klyftor på längden. Stek i varm panna med lite olja/smör cirka 1 min per sida. Salta, peppra. Avsluta med balsamicoglance och strö över hälften av parmesanosten.



CHILI CON CARNE

med sallad på tomat-, paprika och äpple, couscous och yoghurt

COUSCOUS*

Mät upp lika delar vatten som couscous. koka upp vatten, 1 msk olivolja och 1-2 krm salt. Lägg i couscousen. Dra kastrullen från värmen och låt stå 5 min under lock. Rör om med en gaffel tills klumpfritt. (Quinoa-glutenfri).

CHILI

Värm i kastrull på spisen.

SALLAD

Skölj och skär tomat och paprika i tärningar. Skala och skiva äpple. Blanda med vinägrett.

SERVERING

Servera chilin i djup tallrik med tillbehör och kall yoghurt.



FISK

Färsk kolja, i bitar. Fisken är rimmad (fisken har legat 30 minuter i saltlag 1dl salt/liter vatten) / **Potatis / Tomat / Gräslök / Sugarsnaps / Spetskål / Pepparrotskräm** turkisk YOGHURT, ÄGG, rapsolja, pepparrot, dijon SENAP, citron, salt, vitpeppar



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, bladpersilja, rosmarin, vitlök, fänkålsfrö, citron, svartpeppar / **Risonigrund** svampfond, GRÄDDE, turkisk YOGHURT, vitt vin, karljohansvamp, champinjon, gul lök, vinäger, salt, svartpeppar, tryffelolja, lagerblad, timjan, rosmarin, vitlök / **Risoni* / Italiensk hårdOST** (innehåller ÄGG) / Sweet Gem / **Balsamicoglace** balsamicovinäger, vitt vin, SOJA, honung, vitlök, majsstärkelse



KÖTT

Chili con carne färs på nötkött (högre), kalvfond, tomatkross, vita bönor, rödvinsvinäger, lök, röd paprika, SOJA, salt, farinsocker, spiskummin, fänkålsfrö, oregano, rökt paprika, kardemumma, korianderfrö, timjan, lagerblad / **Couscous* / Tomat / Paprika / Apple / Vinägrett** rapsolja, lime, rödlök, fänkålsfrö, koriander, vitlök, salt, socker, peppar / **YOGHURT** turkisk

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 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 - Rundkornigt ris, Quinoa

**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