

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!



TERIYAKIGLASERAD LAX med sesam- och vitlöksstekta grönsaker, jasminris och kimchikräm

JASMINRIS

Mät upp var för sig 1 del ris+1,5 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under 15 min. Ställ kastrull åt sidan och låt stå i 5 min före servering.

LAX

Pensla lax med teriyakiglaze, salta och peppra. Baka i ugn 160°, ca 15 min (innetemp 50°)

GRÖNSAKER

Skär broccoli i små buketter blanda med sticklök, sockerärtor. Stek på hög värme i vitlöksolja 2-3 min, salta. (Vitlöksbitarna i oljan skall bli gyllenbruna och rostade för god smak).

KIMCHIKRÄM

Serveras kall till.



MAROCKANSK KYCKLINGGRYTA med bulgursallad och myntayoghurt

BULGUR*

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten eller buljong, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in. Quinoa-glutenfritt.

KYCKLING

Stek på medel/hög värme runt om ca 3 min, salta/peppra.

GRYTGRUND

Slå över kyckling och låt puttra ca 5 min. Späd med vatten om för tjock. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

TOMAT

Skölj och skär tomat i bitar. Blanda med varm bulgur, blomkålsblandning, rostade solrosfrön och citronett. Servera med myntayoghurt.



KLASSISK HÖGREVSBURGARE med bacon och dijonmajo samt pommes frites

POTATIS

Placera på ugnsplåt, ringla över lite olja och rosta i ugn 200° ca 20-25 min. Salta rikligt.

BACON

Stek bacon tills gyllene färg. Lägg på hushållspapper och låt rinna av.

BURGARE

Stek (eller grilla) 2-3 min per sida. Salta/peppra.

GRÖNSAKER

Skölj och skiva sallad, tomat och lök.

BRÖD

Värm på grill eller i ugn.

SERVERING

Bygg ihop din egen hamburgare, toppa med dijonmajo. Servera med pommes frites.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Lax färsk, portionsstyckad / **Teriaykiglaze** i kinesisk SOJA, japansk SOJA, lime, vitlök, majsstärkelse, chili, socker / **Sojablandning** SOJA, limejuice, chili, vitlök, ingefära / **Jasminris** / **Grönsaker** broccoli, sockerärter, sticklök / **Sesam- och vitlöksolja** rapsolja, SESAMolja, vitlök, SESAMfrön / **Kimchikräm** rapsolja, ÄGG, YOGHURT, FISKSÅS, lime, chili, ingefära, vitlök, koriander, socker



KYCKLING

Kycklinglår marinerad i rapsolja, bladpersilja, korianderfrö, svartpeppar, chili, vitlök / **Marockansk grytgrund** tomat, kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, citron, spiskummin, paprikapulver, chili, kanel, svartpeppar, socker, salt, korianderfrö, fänkålsfrö, vitlök / **Blomkålsblandning** rostad blomkål, gröna russin, sultanrussin, bladpersilja, paprikapulver, spiskummin, salt, peppar / **Tomat** / **Citronett** rapsolja, citron, vitlök, socker / **Rostade solrosfrön** solrosfrön, rökt paprikapulver, salt, socker / **Myntayoghurt** turkisk YOGHURT, mynta, lime, socker, salt / **Bulgur***



KÖTT

Högrevsburgare högre av nöt / **Bacon** / **Bröd*** VETEMJÖL, ÄGG / **Dijonmajjo** ÄGG, rapsolja, dijonSENAP, vinäger, vitlök, salt, peppar / **Sweet gemsallad** / **Tomat** / **Rödlök** / **Färska pommefrites** potatis, rapsolja

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 - Quinoa, Glutenfritt hamburgerbröd,

**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 ARBETSYTA - 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!

.....



TERIYAKIGLASERAD LAX med sesam- och vitlöksstekta grönsaker, jasminris och kimchikräm

JASMINRIS

Mät upp var för sig 1 del ris+1,5 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under 15 min. Ställ kastrull åt sidan och låt stå i 5 min före servering.

LAX

Pensla lax med teriyakiglaze, salta och peppra. Baka i ugn 160°, ca 15 min (innetemp 50°)

GRÖNSAKER

Skär broccoli i små buketter blanda med sticklök, sockerärtor. Stek på hög värme i vitlöksolja 2-3 min, salta. (Vitlöksbitarna i oljan skall bli gyllenbruna och rostade för god smak).

KIMCHIKRÄM

Serveras kall till.



MAROCKANSK KYCKLINGGRYTA med bulgursallad och myntayoghurt

BULGUR*

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten eller buljong, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in. Quinoa-glutenfritt.

KYCKLING

Stek på medel/hög värme runt om ca 3 min, salta/peppra.

GRYTGRUND

Slå över kyckling och låt puttra ca 5 min. Späd med vatten om för tjock. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

TOMAT

Skölj och skär tomat i bitar. Blanda med varm bulgur, blomkålsblandning, rostade solrosfrön och citronett. Servera med myntayoghurt.



HALLOUMI- OCH AVOKADOBURGARE med bacon och dijonmajo samt pommes frites

POTATIS

Placera på ugnsplåt, ringla över lite olja och rosta i ugn 200° ca 20-25 min. Salta rikligt.

HALLOUMI

Stek i matolja på medelhög värme till vacker färg.

AVOKADO

Skala och skiva avokado.

GRÖNSAKER

Skölj och skiva sallad, tomat och lök.

BRÖD

Värm på grill eller i ugn.

SERVERING

Bygg ihop din egen burgare, toppa med dijonmajjo.
Servera med pommes frites.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Lax färsk, portionsstyckad / **Teriaykiglaze** i kinesisk SOJA, japansk SOJA, lime, vitlök, majsstärkelse, chili, socker / **Sojablandning** SOJA, limejuice, chili, vitlök, ingefära / **Jasminris** / **Grönsaker** broccoli, sockerärtor, sticklök / **Sesam- och vitlöksolja** rapsolja, SESAMolja, vitlök, SESAMfrön / **Kimchikräm** rapsolja, ÄGG, YOGHURT, FISKSÅS, lime, chili, ingefära, vitlök, koriander, socker



KYCKLING

Kycklinglår marinerad i rapsolja, bladpersilja, korianderfrö, svartpeppar, chili, vitlök / **Marockansk grytgrund** tomat, kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, citron, spiskummin, paprikapulver, chili, kanel, svartpeppar, socker, salt, korianderfrö, fänkålsfrö, vitlök / **Blomkålsblandning** rostad blomkål, gröna russin, sultanrussin, bladpersilja, paprikapulver, spiskummin, salt, peppar / **Tomat** / **Citronett** rapsolja, citron, vitlök, socker / **Rostade solrosfrön** solrosfrön, rökt paprikapulver, salt, socker / **Myntayoghurt** turkisk YOGHURT, mynta, lime, socker, salt / **Bulgur***



VEG

Halloumiost pastöriserad ko-, får- och getMJÖLK, salt, vegetabiliskt ystenzym, mynta / **Avokado** / **Bröd*** VETEMJÖL, ÄGG / **Dijonmajjo** ÄGG, rapsolja, dijonSENAP, vinäger, vitlök, salt, peppar / **Sweet gemsallad** / **Tomat** / **Rödlök** / **Färska pommefrites** potatis, rapsolja

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 - Quinoa, Glutenfritt hamburgerbröd,

**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 ARBETSYTA - 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