

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!

.....



### PANNSTEK TORSK

med pestoslungad potatis, bouillabaissesås och rostad sweet gem

**POTATIS** Halvera/dela ner och koka i lättsaltat vatten ca 20 min.

**TORSK** Panera gärna i ströbröd (om du har hemma) och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra. **Alternativt** lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 160° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 52°).

**PESTOPOTATIS** Vänd runt varm potatis med pesto, smaka av med salt/peppar.

**SWEET GEM** Skölj sallad, dela i fyra klyftor på längden. Stek i varm panna i citronolja ca 1 min per sida. Salta, peppra.

**BOUILLABAISSESÅS** Värm i kastrull.

**DUBBEL POTATIS! FÖRDELA.**



### KYCKLINGBRÖST med apelsin- och pumpakräm, ragu på puylinser, persilja och rotfrukter samt rostad potatis

**POTATIS** Dela potatis och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20-30 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 175° ugn ca 10-15 min (innetemp 70°).

**RAGU** Värm/stek i panna, smaka av med salt och peppar.

**PUMPAKRÄM** Värm i kastrull eller mikro.



### LINGUINIPASTA MED FÄRSK SALSICCIA grillad paprika och oliver samt parmesansås

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

**SALSICCIA** Skiva i ca 1 cm skivor. Stek på hög värme till vacker färg. Tillsätt paprika och olivblandning och låt allt bli varmt.

**PARMESANSÅS** Värm i kastrull på spisen.

**SERVERING** Blanda varm avrunnen pasta med salsicciakorv, paprika och oliver samt varm parmesansås. Toppa med sköljd spenat, krydda med svartpeppar från kvarn.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## FISK

**Fisk** TORSK styckad / **Bouillabaisse**sås FISKfond, vittvin, tomat, fänkålsfrö, dillfrö, dill, gullök, ROTSELLERI, morot, palsternacka, citron, vitlök, chili, kummin, saffran, timjan, lagerblad, olivolja, salt, socker / **Potatis** / **Pesto** basilika, parmesanOST, olivolja, rapsolja, solrosfrö, vitlök, salt, peppar / **Sweet Gem** / **Citronolja** rapsolja, olivolja, citron, vitlök, svartpeppar, salt



## KYCKLING

**Kycklingbröst** marinerad i rapsolja, bladpersilja, fänkålsfrö, vitlök, svartpeppar / **Pumpa-och apelsinkräm** pumpa, FÄRSKOST, apelsin, svartpeppar, vinäger, timjan, vitlök, salt / **Ragu på belugalinsor och rotfrukter** belugalinsor, ROTSELLERI, morot, gul lök, persilja, vinäger, olivolja, salt, peppar / **Potatis**



## KÖTT

**Färsk salsiccia** griskött, fläsk, salt, kryddor, naturliga smakämnen, druvsocker, socker, surhetsreglerande medel, antioxidationsmedel, konserveringsmedel / **Parmesansås** GRÄDDE, vitt vin, kycklingfond, italiensk hårdost (ÄGG), gul lök, citron, majsstärkelse, vitlök, svartpeppar, timjan, lagerblad / **Linguinipasta** \* / **Grillad paprika och oliver med kärnor** rapsolja, äppelcidervinäger, fänkålsfrö, rökt paprikapulver, salt, peppar / **Spenat**

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 - Glutenfri 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 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 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!



### PANNSTEK TORSK

med pestoslungad potatis, bouillabaissesås och rostad sweet gem

**POTATIS**

Halvera/dela ner och koka i lättsaltat vatten ca 20 min.

**TORSK**

Panera gärna i ströbröd (om du har hemma) och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra. **Alternativt** lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 160° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 52°).

**PESTOPOTATIS**

Vänd runt varm potatis med pesto, smaka av med salt/peppar.

**SWEET GEM**

Skölj sallad, dela i fyra klyftor på längden. Stek i varm panna i citronolja ca 1 min per sida. Salta, peppra.

**BOUILLABAISSESÅS**

Värm i kastrull.

**DUBBEL POTATIS! FÖRDELA.**



### KYCKLINGBRÖST med apelsin- och pumpakräm, ragu på puylinser, persilja och rotfrukter samt rostad potatis

**POTATIS**

Dela potatis och håll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20-30 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 175° ugn ca 10-15 min (innetemp 70°).

**RAGU**

Värm/stek i panna, smaka av med salt och peppar.

**PUMPAKRÄM**

Värm i kastrull eller mikro.



### LINGUINIPASTA MED SVAMP- OCH

ZUCCHINIBIFFAR grillad paprika och oliver samt parmesansås

**PASTA\***

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

**VEG BIFF**

Dela i bitar och stek till vacker färg. Tillsätt paprika och olivblandning och låt allt bli varmt.

**PARMESANSÅS**

Värm i kastrull på spisen.

**SERVERING**

Blanda varm avrunnen pasta med svamp- och zucchinibiffar, paprika och oliver samt varm parmesansås. Toppa med sköljd spenat, krydda med svartpeppar från kvarn.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## FISK

Fisk TORSK styckad / **Bouillabaisse**sås FISKfond, vittvin, tomat, fänkålsfrö, dillfrö, dill, gullök, ROTSELLERI, morot, palsternacka, citron, vitlök, chili, kummin, saffran, timjan, lagerblad, olivolja, salt, socker / **Potatis** / **Pesto** basilika, parmesanOST, olivolja, rapsolja, solrosfrö, vitlök, salt, peppar / **Sweet Gem** / **Citronolja** rapsolja, olivolja, citron, vitlök, svartpeppar, salt



## KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, bladpersilja, fänkålsfrö, vitlök, svartpeppar / **Pumpa-och apelsinkräm** pumpa, FÄRSKOST, apelsin, svartpeppar, vinäger, timjan, vitlök, salt / **Ragu på belugalinsor och rotfrukter** belugalinsor, ROTSELLERI, morot, gul lök, persilja, vinäger, olivolja, salt, peppar / **Potatis**



## VEG

**Svamp- och zucchinibiffar** skogschampinjon, kantarell, trattkantarell, zucchini, gul lök, ÄGG, majsstärkelse, vinäger, rapsolja, bladpersilja, salt, peppar / **Parmesansås** GRÄDDE, vitt vin, kycklingfond, italiensk hårdost (ÄGG), gul lök, citron, majsstärkelse, vitlök, svartpeppar, timjan, lagerblad / **Linguinipasta\*** / **Grillad paprika och oliver med kärnor** rapsolja, äppelcidervinäger, fänkålsfrö, rökt paprikapulver, salt, peppar / **Spenat**

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

\*\*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