

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!



PANNSTEKT KOLJA

med tomatsalsa och kantarellrisoni

RISONI* Koka i saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag.

KOLJA 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 50°).

RISONIGRUND Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni* och italiensk hårdost, smaka av med salt/peppar.

TOMATSALSA Skölj och skär tomat och paprika i bitar. Skala och skiva lök tunt. Blanda med dressing och smaka av med salt och peppar.



KYCKLINGSAUTÉ MED SICHUANPEPPAR

skogschampinjon och pakchoikål samt jasminris

JASMINRIS Mät upp var för sig 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under i 15 min. Låt riset stå i 5 min när det är färdigkokt.

PAK CHOI/SVAMP Dela ner i bitar. Stek i lite olja 2-3 min på hög värme. Salta och peppra.

KYCKLING Stek kycklingbitar runtom på medelhög värme, ca 2-3 min, salta och peppra. Tillsätt svamp, kål och grytgrund och låt puttra några minuter.



LAMMFÄRSBIFF med sydfransk grönsaksragu

och potatisstomp smaksatt med örter, olivolja och cremefraiche

POTATISSTOMP Skala och dela potatis. Koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund och krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

LAMMFÄRSBIFF* Värm i 150° varm ugn, ca 15 min.

GRÖNSAKSRAGU Värm i kastrull på spisen och servera till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk KOLJA styckad / **Risonigrund** kycklingfond, trattkantarell, gul lök, GRÄDDE, vitt vin, YOGHURT, vitlök, vinäger, timjan, rosmarin, lagerblad, salt, peppar / **Tomat- och pestodressing** tomat, olivolja, rapsolja, basilika, italiensk hårdOST (ÄGG), solrosfrön, vinäger, vitlök, salt, peppar / **Tomat / Paprika / Rödlök / Risoni***



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, limeblad, vitlök, SOJA / **Grönsaker** pak choi, skogschampinjon / **Grytgrund** kycklingfond, kokosgrädde, GRÄDDE, gul lök, svampfond, lime, SOJA, SESAMolja, vitlök, majsstärkelse, ingefära, limeblad, sichuanpeppar, stjärnanis, korianderfrö, svartpeppar, salt / **Jasminris**



KÖTT

Lammfärsbiff* lammfärs, kalvfärs, gullök, ÄGG, STRÖBRÖD, timjan, rosmarin, vitlök, svartpeppar, salt / **Sydforsk grönsaksröra** - tomat, gul lök, zucchini, aubergine, röd paprika, fänkål, vitt vin, olivolja, basilika, vitlök, rosmarin, timjan, oregano, chili, lagerblad, svartpeppar, salt, socker / **Stomprund** CREME FRAICHE, olivolja, gräslök, dragon, bladpersilja, salt, peppar, vinäger / **Potatis**

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 och lammfärsbiff utan ströbröd

**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!



PANNSTEKT KOLJA

med tomatsalsa och kantarellrisoni

RISONI* Koka i saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag.

KOLJA 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 50°).

RISONIGRUND Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni* och italiensk hårdost, smaka av med salt/peppar.

TOMATSALSA Skölj och skär tomat och paprika i bitar. Skala och skiva lök tunt. Blanda med dressing och smaka av med salt och peppar.



KYCKLINGSAUTÉ MED SICHUANPEPPAR

skogschampinjon och pakchoikål samt jasminris

JASMINRIS Mät upp var för sig 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under i 15 min. Låt riset stå i 5 min när det är färdigkokt.

PAK CHOI/SVAMP Dela ner i bitar. Stek i lite olja 2-3 min på hög värme. Salta och peppra.

KYCKLING Stek kycklingbitar runtom på medelhög värme, ca 2-3 min, salta och peppra. Tillsätt svamp, kål och grytgrund och låt puttra några minuter.



HALLOUMI- OCH KIKÄRTSBIFF

med sydfransk grönsaksragu och potatisstomp smaksatt med örter, olivolja och cremefraiche

POTATISSTOMP Skala och dela potatis. Koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund och krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

VEG BIFF Stek i olja på medelhög värme runtom till vacker färg.

GRÖNSAKSRAGU Värm i kastrull på spisen och servera till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk KOLJA styckad / **Risonigrund** kycklingfond, trattkantarell, gul lök, GRÄDDE, vitt vin, YOGHURT, vitlök, vinäger, timjan, rosmarin, lagerblad, salt, peppar / **Tomat- och pestodressing** tomat, olivolja, rapsolja, basilika, italiensk hårdOST (ÄGG), solrosfrön, vinäger, vitlök, salt, peppar / **Tomat / Paprika / Rödlök / Risoni***



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, limeblad, vitlök, SOJA / **Grönsaker** pak choi, skogschampinjon / **Grytgrund** kycklingfond, kokosgrädde, GRÄDDE, gul lök, svampfond, lime, SOJA, SESAMolja, vitlök, majsstärkelse, ingefära, limeblad, sichuanpeppar, stjärnanis, korianderfrö, svartpeppar, salt / **Jasminris**



VEG

Halloumi- och kikärtsbiff kikärtor, HALLOUMIOST, YOGHURT, ÄGG, majsstärkelse, rapsolja, bladpersilja, rosmarin, timjan, vitlök, salt, peppar / **Sydfransk grönsaksröra** - tomat, gul lök, zucchini, aubergine, röd paprika, fänkål, vitt vin, olivolja, basilika, vitlök, rosmarin, timjan, oregano, chili, lagerblad, svartpeppar, salt, socker / **Stomgrund** CREME FRAICHE, olivolja, gräslök, dragon, bladpersilja, salt, peppar, vinäger / **Potatis**

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 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 smaker.

En produkt från