

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!



SESAM- OCH PANKOKAKAD LAX

med äggnudlar och grönsaker i curry- och ingefärsbuljong

NUDLAR*

Koka i rikligt med lättsaltat vatten 6-8 min. Rör runt så att nudelknytet löser sig.
(*Risnudlar kokas ca 4 -6 min) Häll av i durkslag och skölj i kallt vatten.

LAX

Salta och peppra fisken, toppa med sesamsmör. Baka med skinnsidan neråt i ugn på hög värme, kort tid, 225°, ca 10 min (innetemp 50°).

GRÖNSAKER

Skölj och skär broccoli i buketter. Strimla kål och sticklök grovt. Stek i olja på hög värme 1-2min.

BULJONG

Häll på grönsaker och låt koka upp. Blanda i nudlar och servera till laxen.



KYCKLINGBRÖST MED SHERRYGRÄDDSÅS

Haricots verts, rostad mandelpotatis och svartvinbärsgele

ROSTAD POTATIS

Dela potatis i skivor/klyftor och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20 min -sänk därefter värmen till 160° ytterligare ca 15 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 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

BÖNOR

Koka i saltat vatten 3-4 min. Servera gärna med en klick smör.

GRÄDDSÅS

Värm i kastrull

GELÉ

Serveras till.



KALVFÄRSBIFF MED SKYSÅS

potatispuré, ärtor och rårörda lingon

POTATIS

Skala och dela potatis. Koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och låt ånga av några minuter. Tillsätt varm purégrund under kraftig vispning, lite åt och gången till önskad konsistens, smaka av med salt/vitpeppar.

KALVFÄRSBIFF

Värm i ugn, 150°, ca 15 min.

SKYSÅS

Värm i kastrull.

ÄRTOR

Värm i kastrull/mikro, gärna med en klick smör.

TILLBEHÖR

Serveras med rårörda lingon. Strö över hackad persilja.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk lax styckad och portionsförpackad / **Sesamsmör** SMÖR, rapsolja, SESAMOLJA, SESAMFRÖN, PANKOSTRÖBRÖD*, vitlök, salt, peppar / **Curry- och ingefärsbuljong** kycklingfond, kokosgrädde, gul lök, gul curry, limejuice, ingefära, vitlök, korianderfrö, chili, peppar, salt, socker, maizena / **ÄGGnudlar*** ÄGG, VETE / **Broccoli** / **Spetskål** / **Sticklök**



KYCKLING

Färsk kyckling marinerad i rapsolja, olivolja, timjan, bladpersilja, rosmarin, svartpeppar / **Sherrygräddsås** kycklingfond, GRÄDDE, lök, ROTSELLERI, morot, PALSTERNACKA, Sherry, Sherryvinäger, SOJA, majstärkelse, lagerblad, socker, timjan, vitlök, salt, kryddor / **Harricoverts** / **Mandelpotatis** / **Svartvinbärsgele** svarta vinbär, socker, pektin, citronsyra



KÖTT

Kalvfärsbiff kalvfärs, GRÄDDE, ÄGG, lök, salt, peppar, MUSKOTNÖT, nejlika, kryddpeppar / **Purégrund** MJÖLK, SMÖR / **Skysås** kalvfond, rött vin, gullök, SELLERI, morot, vinäger, SOJA, majsstärkelse, vitlök, timjan, lagerblad, socker, salt, svartpeppar / **Gröna ärtor** / **Rårörda lingon** lingon, socker / **Potatis** / **Persilja** hackad

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 - Risnudlar, Glutenfritt 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 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!

.....



SESAM- OCH PANKOKAKAD LAX

med äggnudlar och grönsaker i curry- och ingefärsbuljong

NUDLAR*

Koka i rikligt med lättsaltat vatten 6-8 min. Rör runt så att nudelknytet löser sig.
(*Risnudlar kokas ca 4 -6 min) Häll av i durkslag och skölj i kallt vatten.

LAX

Salta och peppra fisken, toppa med sesamsmör. Baka med skinnsidan neråt i ugn på hög värme, kort tid, 225°, ca 10 min (innetemp 50°).

GRÖNSAKER

Skölj och skär broccoli i buketter. Strimla kål och sticklök grovt. Stek i olja på hög värme 1-2 min.

BULJONG

Häll på grönsaker och låt koka upp. Blanda i nudlar och servera till laxen.



KYCKLINGBRÖST MED SHERRYGRÄDDSÅS

Haricots verts, rostad mandelpotatis och svartvinbärsgele

ROSTAD POTATIS

Dela potatis i skivor/klyftor och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20 min -sänk därefter värmen till 160° ytterligare ca 15 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 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

BÖNOR

Koka i saltat vatten 3-4 min. Servera gärna med en klick smör.

GRÄDDSÅS

Värm i kastrull

GELÉ

Serveras till.



BIFF PÅ SVAMP, BÖNOR- OCH VB-OST

med skysås, potatispuré, ärtor och rårörda lingon

POTATIS

Skala och dela potatis. Koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och låt ånga av några minuter. Tillsätt varm purégrund under kraftig vispning, lite åt och gången till önskad konsistens, smaka av med salt/vitpeppar.

VEG BIFF

Stek i olja till vacker färg.

SKYSÅS

Värm i kastrull.

ÄRTOR

Värm i kastrull/mikro, gärna med en klick smör.

TILLBEHÖR

Serveras med rårörda lingon. Strö över hackad persilja.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk lax styckad och portionsförpackad / **Sesamsmör** SMÖR, rapsolja, SESAMOLJA, SESAMFRÖN, PANKOSTRÖBRÖD*, vitlök, salt, peppar / **Curry- och ingefärsbuljong** kycklingfond, kokosgrädde, gul lök, gul curry, limejuice, ingefära, vitlök, korianderfrö, chili, peppar, salt, socker, maizena / **ÄGGnudlar*** ÄGG, VETE / **Broccoli** / **Spetskål** / **Sticklök**



KYCKLING

Färsk kyckling marinerad i rapsolja, olivolja, timjan, bladpersilja, rosmarin, svartpeppar / **Sherrygräddsås** kycklingfond, GRÄDDE, lök, ROTSELLERI, morot, PALSTERNACKA, Sherry, Sherryvinäger, SOJA, majsstärkelse, lagerblad, socker, timjan, vitlök, salt, kryddor / **Harricoverts** / **Mandelpotatis** / **Svartvinbärsgele** svarta vinbär, socker, pektin, citronsyra



VEG

Biff på svamp, bönor- och Västerbottensost vita bönor, svamp, lök, VÄSTERBOTTENSOST, ÄGG, majsstärkelse, persilja, salt, peppar / **Purégrund** MJÖLK, SMÖR / **Skysås** svamp- och grönsaksbuljong, rött vin, gullök, SELLERI, morot, vinäger, SOJA, majsstärkelse, vitlök, timjan, lagerblad, socker, salt, svartpeppar / **Gröna ärtor** / **Rårörda lingon** lingon, socker / **Potatis** / **Persilja** hackad

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 - Risnudlar, Glutenfritt 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 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