

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!

.....



BASILIKA- OCH OLIVBAKAD TORSK

med italiensk grönsaksragu och saffranspilaffris

PILAFFRIS

Skala och finhacka schalottenlök. Fräs lök och ris med olja i en kastrull några minuter på medelvärme tills "glansigt". Tillsätt därefter kryddlag och dubbel mängd vatten som ris och salt. Koka upp och sjud under lock på medellåg värme i cirka 15-20 minuter.

TORSK

Lägg över i en ugnsfast form. Salta och peppra fisken. Toppa med basilika-och olivtapenad. Baka i ugn 2000° ca 10 min (innetemp 50°).

GRÖNSAKSRAGU

Värm i kastrull på spisen och servera till.



CHICKEN CURRY

med kikärter och paprika, mango relish och 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.

KYCKLING

Stek på hög värme runt om ca 2 min, salta/peppra.

CURRYGRUND

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

MANGORELISH

Serveras kall till.



LINGUINIPASTA MED RÖKT SIDFLÄSK

tryffelgräddsås, skogschampinjon/spenat och parmesanost

PASTA*

Koka pastan i rikligt med saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

SVAMP

Skär i mindre bitar.

SIDFLÄSK

Strimla. Stek tillsammans med champinjoner på medel/hög värme i lite olja till fin färg och knaprigt.

TRYFFELGRÄDDSÅS

Väm i kastrull.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm sås, rökt sidfläsk och svamp. Toppa med sköljd spenat och parmesanost. Krydda med svartpeppar från kvarn..

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Torsk styckad / **Basilika- och olivtapenad** olivolja, rapsolja, kalamata och gröna oliver, solrosfrön, italiensk hårdOST (ÄGG), basilika, vitlök, vinäger, salt, svartpeppar / **Kryddlag** vitt vin, saffran, gurkmeja / **Italiensk grönsaksragu** - tomat, gul lök, zucchini, fänkål, sojaböner, kapris, vitt vin, basilika, vitlök, rosmarin, timjan, lagerblad, svartpeppar, salt, socker / **Långkornigt ris** / **Schalottenlök**



KYCKLING

Kyckling marinerad i rapsolja, kikkoman SOJA, vitlök, röd chili, korianderfrö / **Currysås** kycklingfond, svampfond, kikärtor, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, äppelmust, citronsaft, gul curry, chili, vitlök, svartpeppar / **Mango relish** mango, gul lök, socker, hel spiskummin, citron, vitlök, ingefära, svarta SESAMFRÖN, korianderfrö, salt/ **Jasminris** / **Spetspaprika**



KÖTT

Rökt sidfläsk / **Tryffelgräddsås** GRÄDDE, svampfond, kycklingfond, gul lök, skogschampinjon, vinäger, vitt vin, tryffelolja, timjan, salt, peppar, lagerblad, vitlök, majsstärkelse / **Skogschampinjon och spenat** / **Italiensk hårdost innehåller ÄGG** / **Linguinipasta***

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 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!

.....



BASILIKA- OCH OLIVBAKAD TORSK

med italiensk grönsaksragu och saffranspilaffris

PILAFFRIS

Skala och finhacka schalottenlök. Fräs lök och ris med olja i en kastrull några minuter på medelvärme tills "glansigt". Tillsätt därefter kryddlag och dubbel mängd vatten som ris och salt. Koka upp och sjud under lock på medellåg värme i cirka 15-20 minuter.

TORSK

Lägg över i en ugnsfast form. Salta och peppra fisken. Toppa med basilika- och olivtapenad. Baka i ugn 2000° ca 10 min (innetemp 50°).

GRÖNSAKSRAGU

Värm i kastrull på spisen och servera till.



CHICKEN CURRY

med kikärter och paprika, mango relish och 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.

KYCKLING

Stek på hög värme runt om ca 2 min, salta/peppra.

CURRYGRUND

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

MANGORELISH

Serveras kall till.



LINGUINIPASTA MED KRONÄRTSKOCKA

tryffelgräddsås, skogschampinjon/spenat och parmesanost

PASTA*

Koka pastan i rikligt med saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

SVAMP

Skär i mindre bitar. Stek på medel/hög värme i lite olja till fin färg och knaprigt. Tillsätt kronärtskocksragu och låt blir varmt.

TRYFFELGRÄDDSÅS

Väm i kastrull.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm sås och svamp- och kronärtskocksragu. Toppa med sköljd spenat och parmesanost. Krydda med svartpeppar från kvarn..

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Torsk styckad / **Basilika- och olivtapenad** olivolja, rapsolja, kalamata och gröna oliver, solrosfrön, italiensk hårdOST (ÄGG), basilika, vitlök, vinäger, salt, svartpeppar / **Kryddlag** vitt vin, saffran, gurkmeja / **Italiensk grönsaksragu** - tomat, gul lök, zucchini, fänkål, sojaböner, kapris, vitt vin, basilika, vitlök, rosmarin, timjan, lagerblad, svartpeppar, salt, socker / **Långkornigt ris** / **Schalottenlök**



KYCKLING

Kyckling marinerad i rapsolja, kikkoman SOJA, vitlök, röd chili, korianderfrö / **Currysås** kycklingfond, svampfond, kikärtor, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, äppelmust, citronsaft, gul curry, chili, vitlök, svartpeppar / **Mango relish** mango, gul lök, socker, hel spiskummin, citron, vitlök, ingefära, svarta SESAMFRÖN, korianderfrö, salt/ **Jasminris** / **Spetspaprika**



FLEX

Kronärtskocksragu kronärtskocka, tomat, sojaböner, bladpersilja, vitlök, vinäger, timjan, salt, peppar / **Tryffelgräddsås** GRÄDDE, svampfond, kycklingfond, gul lök, skogschampinjon, vinäger, vitt vin, tryffelolja, timjan, salt, peppar, lagerblad, vitlök, majsstärkelse / **Skogschampinjon och spenat** / **Italiensk hårdost innehåller ÄGG** / **Linguinipasta***

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 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