

Genom att förbereda vardagsmiddagen åt dig **utan tillsatser eller konserveringsmedel** vill vi höja matnivån hemma och ta bort lite av vardagsstressen. Alla rätter är lagade från grunden, vi har förberett måltiderna så långt som kvalitén tillåter. Vår ambition är att du ska ägna **högst 15 minuters aktiv tid** i köket, observera dock att vissa recept kräver lite längre tillagningstid i ugnen då du kan ägna dig åt annat. Respektive rätt är **färgkodad** för att förenkla.

Tänk på att förvara fisken långt in i kylan där det är kallast. Tag gärna fram alla ingredienser inför tillagning. Många av våra rätter skall tillagas i ugn, sätt på ugnen i god tid, så den hinner bli varm. Använd gärna termometer för bästa resultat och börja med det som tar längst tid. Lycka till!



APELSIN- OCH CHILIMARINERAD KYCKLING MED BROCCOLI, ROSTAD MANDEL- OCH SULTANRUSSINKRYDDAD BULGUR, MYNTA YOGHURT

Kyckling: Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg, salta och peppra. Baka därefter i 150° ugn ca 15 min (innetemp 68°). **Bulgur:** Koka bulgur i dubbelt så mycket saltat vatten eller buljong (använd burk som mått), ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in. **Broccoli** (skär i buketter). Koka i lättsaltat vatten 2-3 min. Häll av och blanda med **bulgur, citronette och mandel-/russinblandning**. Serveras med kall **myntayoghurt**.

Marinerad kravkyckling: saft och skal av apelsin, soja, olja, chili, socker/ **Bulgur** är durumvete (samma vete som används till pasta/ **Citronette** skal- och saft av citron, olivolja, vitlök, honung/**Rostad mandel- och sultanrussin/Myntayoghurt** yoghurt, mynta, citronsaft, olivolja



VÄSTKUSTGRYTA MED SAFFRAN OCH DILL, VÄSTERBOTTENTOAST OCH PEPPARROTSAIOLI

Fiskgryta: Koka upp fiskgrunden i en vid kastrull. Salta och peppra på **fisken** och lägg i grytan, fortsatt sjuda ca 5 min till. (späd ev grytan med lite vatten om den känns för tjock). **Västerbottentost:** Grilla i ugn med snittytan uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte svart. Servera med **aioli**.

Gryta fiskfond, vitvin, tomat, dill, lök, fänkål, rotselleri, morot, vitlök, mjölk, grädde, maizena/**Färsk fisk styckad och benfri** lax, sej och torsk **Västerbottentost:** Ciabatta bröd med västerbottenost, prästost, dragon, olivolja och smör/**Aioli** majonnäs, yoghurt, olivolja, pepparrot, vitlök



BOEUF BOURGIGNON MED POTATISPURÉ SAMT TOMAT- OCH RUCCOLASALLAD

Potatispuré: Värms i kastrull med lite mjölk. Vispa kraftigt så moset blir fluffigt och inte bränner vid. **Köttgrytan** är färdig för servering. Värm i kastrull på spisen, späd ev. med vatten om den känns för tjock. **Tomat- och ruccolasallad:** Skiva tomater i tjocka skivor, skala schalottenlöken och skiva så tunt som möjligt. Blanda med **ruccola** och **vinägrett**, salt och peppar. Servera till gryta och puré.

Boeuf bourgignon nötkött, lök, vitlök, rödvin, buljong, champinjoner, morot, kryddor/**Potatispuré** potatis, , mjölk, smör, salt/peppar/**Vinägrett** rödvinsvinäger, olivolja, matolja, vitlök, senap, kryddor