

Alla rätter är lagade från grunden, **utan tillsatser eller konserveringsmedel**. Vi har förberett middagarna 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.

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



KALV I DILL MED CITRONSYRADE MORÖTTER OCH PRESSAD POTATIS

Potatis: Skala och koka i saltat vatten (1,5 msk till 1 l vatten) ca 20-25 min, halvera potatisen på längden om du har kort om tid så går det fortare.

Kalvfrikassén är färdig för servering. Värm i kastrull på spisen, späd ev. med vatten om den känns för tjock.

Värm **morötter** i kastrull på spisen och servera till. Servera med potatisen som den är eller gärna pressad om du har potatispress hemma.

Kalvfrikassé kalvkött, lök, buljong, grädde, mjölk, citron, ättika, lagerblad, maizena, socker, salt, peppar/ **Morötter** morot, dill, vatten, lagerblad, korianderfrön, ättika, citron, socker, salt



FISKGRATÄNG MED KRÄFTSÅS OCH DUCHESSEPOTATIS SAMT VARM SALLAD I CITRONETTE

Värm **kräftsåsen** under omrörning i kastrull på spisen. Håll försiktigt såsen över fisken så att det täcker, sätt in gratängen i 225° varm ugn, ca 15-20 min. Servera resterande sås à part.



Grönsaker kokas i lättsaltat vatten 2-3 min. Häll av och blanda med **citronette**.

Fiskgratäng kolja, **duchessepotatis** potatis, smör, rapsolja, ägg/**Kräftsås** skaldjursfond, citron, vitt vin, mjölk, grädde, maizena, kryddor /**Grönsaker** broccoli, sockerärtor, purjolök/**Citronette** skal- och saft av citron, olivolja, vitlök, socker.



CHILI- OCH CITRONMARINERAD KYCKLING MED TOMAT-, LÖK- OCH AVOKADOSALLAD SAMT GETOSTCREME OCH OLIVBRÖD

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°). När kycklingen är klar, tag ut kycklingen och höj ugnen till 250° med grill, grilla **olivbrödet** med snittytan uppåt, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte svart.

Tomat- och avokadosallad: Skiva/tärna tomat och lök, skala och skiva avokado, blanda med **vinägrett**, salta och peppra. Servera med **getostcreme**.

Kyckling marinerad kravkyckling (bröst) olivolja, chili, citron, lime, vitlök/ **Olivbröd** ciabatta bröd med olivolja, smör, parmesanost, oliver, persilja/**Vinägrett** olivolja, vinäger, kryddor/**Getostcreme** getost, yoghurt, olivolja, rosmarin, honung