

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!



PIMENTOBAKAD LAX

med varm couscoussallad samt salsa verde creme

- COUSCOUS*** Mät upp lika delar vatten som couscous. koka upp vatten, 1 msk olivolja och 1-2 krm salt. Lägg i couscousen. Dra kastrullen från värmen och låt stå 5 min under lock. Rör om med en gaffel tills klumpfritt. (Quinoa-glutenfri).
- LAX** Krydda med pimentokrydda runtom, salta. Lägg fisken i ugnsfast form och baka i ugn ca 10 min, 200° (inne temp 48°).
- GRÖNSAKER** Skölj grönsaker. Halvera tomater, skär paprika och sallad. Blanda med varm couscous och lökvinägrett. Smaka av med salt och peppar.
- SALSAVERDE** Serveras kall till.



KYCKLINGBRÖST MED DRAGONSENAPSSÅS

rostad potatis, cornichons och krispig sallad

- 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 15min.
- KYCKLING** Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 15 min (innetemp 68°).
- SALLAD** Skölj sallad i kallt vatten. Blanda med vinägrett.
- DRAGONSSÅS** Värm i kastrull.
- CORNICHONS** Serveras kalla till.



FLÄSKFILE AFRICANA

med klassiska tillbehör

- BASMATIRIS** Mät upp 1 del ris+2 delar vatten. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset (ca 15-20 min.).
- FLÄSKFILE** Skär i skivor/strimlor. Salta/peppra och stek i lite smör eller olja på hög värme, ca 1-2 min. Sänk värmen och tillsätt currysåsen, låt puttra på låg värme ca 3-4 min.
- TILLBEHÖR** Syltad rödlök, mango chutney, skivad banan och jordnötter*** serveras till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



LAX

Fisk färsk lax, styckad och benfri / **Pimentokrydda** rökt paprika, paprikapulver, fänkålsfrö, koriander frä, socker svartpeppar / **Salsa verde creme** YOGHURT, rapsolja, ÄGGULA, kapris, bladpersilja, dijon SENAP, vinäger, SARDELL, vitlök, svartpeppar, salt / **Lökvinäggrett** rödlök, rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, kapris, svartpeppar, salt, socker / **Couscous*** / **Paprika** / **Cocktailtomat** / **Gemsallad**



KYCKLING

Kyckling marinerad (bröst) rapsolja, olivolja, dragon, bladpersilja, vitlök / **Dragonssenapssås** kycklingfond, GRÄDDE, vitt vin, gul lök, vitlök, äpplevinäger, SENAP, dragon, majsstärkelse, svartpeppar, lagerblad, socker, salt / **Vinäggrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker / **Potatis** / **Mixsallad** / **Potatis**



AFRICANA

Fläskfilé marinerad i rapsolja, korianderfrö, svartpeppar, vitlök, chili / **Currysås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, vinäger, curry, korianderfrö, SOJA, vitlök, salt, peppar, chili / **Chutney** mango, socker, ättika, chili, vitlök, korianderfrö / **Syltad rödlök** rödlök, socker, ättika / **Nötter** JORDNÖTTER*** / **Basmatiris** / **Banan**

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".

*Glutenfritt alternativ - Quinoa

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ - Solroskärnor

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING Kött och kyckling i utvalda kvalitéter levereras av Johan i Hallen. johanihallen.se

FISK Fisken kommer direkt från fiskauktionen via Gothia Seafood som själva är med i alla led, från inköp på auktioner till hantering och packning. Gothia Seafood är medlem i närfiskat. gothiaseafood.se

FRUKT & GRÖNT Aroma frukt och grönt erbjuder ett stort urval frukt, grönsaker och delikatesser från växtriket. Hos oss hittar du alltid de råvaror som är bäst för säsongen. Vi levererar dagligen frukt & grönt till många av landets främsta restauranger och har ett nära samarbete med lokala odlare och producenter.

ÅTER-VINNING Vår Already låda är enkel att vika ihop och består endast utav wellpap. Hela lådan går att återvinna. Alternativt väljer du att spara den för framtida förvaring. Supersmart! I lådan finns förpackningar av papp, plast och aluminium. De sorteras var för sig i respektive kärl.

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!



PIMENTOBAKAD LAX

med varm couscoussallad samt salsa verde creme

COUSCOUS*

Mät upp lika delar vatten som couscous. koka upp vatten, 1 msk olivolja och 1-2 krm salt. Lägg i couscousen. Dra kastrullen från värmen och låt stå 5 min under lock. Rör om med en gaffel tills klumpfritt. (Quinoa-glutenfri).

LAX

Krydda med pimentokrydda runtom, salta. Lägg fisken i ugnsfast form och baka i ugn ca 10 min, 200° (inne temp 48°).

GRÖNSAKER

Skölj grönsaker. Halvera tomater, skär paprika och sallad. Blanda med varm couscous och lökvinägrett. Smaka av med salt och peppar.

SALSAVERDE

Serveras kall till.



KYCKLINGBRÖST MED DRAGONSENAPSSÅS

rostad potatis, cornichons och krispig sallad

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 15min.

KYCKLING

Slåta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 15 min (innetemp 68°).

SALLAD

Skölj sallad i kallt vatten. Blanda med vinägrett.

DRAGONSSÅS

Värm i kastrull.

CORNICHONS

Serveras kalla till.



VEG AFRICANA

med klassiska tillbehör

BASMATIRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset (ca 15-20 min.).

GRÖNSAKER

Skär i grova bitar. Salta/peppra och stek i lite smör eller olja på hög värme, ca 1-2 min. Sänk värmen och tillsätt currysåsen, låt puttra på låg värme ca 2-4 min

TILLBEHÖR

Syltad rödlök, mango chutney, skivad banan och jordnötter*** serveras till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



LAX

Fisk färsk lax, styckad och benfri / **Pimentokrydda** rökt paprika, paprikapulver, fänkålsfrö, koriander frä, socker svartpeppar / **Salsa verde creme** YOGHURT, rapsolja, ÄGGULA, kapris, bladpersilja, dijon SENAP, vinäger, SARDELL, vitlök, svartpeppar, salt / **Lökvinäggrett** rödlök, rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, kapris, svartpeppar, salt, socker / **Couscous*** / **Paprika** / **Cocktailtomat** / **Gemsallad**



KYCKLING

Kyckling marinerad (bröst) rapsolja, olivolja, dragon, bladpersilja, vitlök / **Dragonssenapssås** kycklingfond, GRÄDDE, vitt vin, gul lök, vitlök, äpplevinäger, SENAP, dragon, majsstärkelse, svartpeppar, lagerblad, socker, salt / **Vinäggrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker / **Potatis** / **Mixsallad** / **Potatis**



AFRICANA

Grönsaker paprika, zucchini, champinjon / **Currysås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, vinäger, curry, korianderfrö, SOJA, vitlök, salt, peppar, chili / **Chutney** mango, socker, ättika, chili, vitlök, korianderfrö / **Syltad rödlök** rödlök, socker, ättika / **Nötter** JORDNÖTTER*** / **Basmatiris** / **Banan**

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".

*Glutenfritt alternativ - Quinoa

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ - Solroskärnor

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING Kött och kyckling i utvalda kvalitéter levereras av Johan i Hallen. johanihallen.se

FISK Fisken kommer direkt från fiskauktionen via Gothia Seafood som själva är med i alla led, från inköp på auktioner till hantering och packning. Gothia Seafood är medlem i närfiskat. gothiaseafood.se

FRUKT & GRÖNT Aroma frukt och grönt erbjuder ett stort urval frukt, grönsaker och delikatesser från växtriket. Hos oss hittar du alltid de råvaror som är bäst för säsongen. Vi levererar dagligen frukt & grönt till många av landets främsta restauranger och har ett nära samarbete med lokala odlare och producenter.

ÅTER-VINNING Vår Already låda är enkel att vika ihop och består endast utav wellpap. Hela lådan går att återvinna. Alternativt väljer du att spara den för framtida förvaring. Supersmart! I lådan finns förpackningar av papp, plast och aluminium. De sorteras var för sig i respektive kärl.

En produkt från