

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!



### KITCHENWIZ RÄKMACKA

på rågbröd med ägg och dillmajo

**RÄKOR\*\***

Häll av räkor i sil/durkslag.

**ÄGG**

Skala och skiva ägg.

**GRÖNSAKER**

Skölj sallad, rädisor, gurka och tomat, skär/skiva i önskad form.

**BRÖD\***

Bred bröd med dillmajjo eller smör.

**SERVERING**

Bygg ihop din egen räkmacka. Toppa med klippt krasse och klyfta av citron.



### KYCKLING BOLOGNESE

med linguinipasta, parmesan och sallad på fänkål

**PASTA\***

Koka pasta\* i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

**BOLOGNESE**

Värm i kastrull.

**GRÖNSAKER**

Skölj och skär fänkål och zucchini fint. Skölj spenat och ruccola. Blanda med dressing.

**SERVERING**

Blanda varm avrunnen pasta med bolognese. Toppa med riven ost och krydda med svartpeppar från kvarn.



### HÖGREVSPANNBIFF med varm sallad på rostad potatis, broccoli, senapsvinägrett samt pepparrotskräm

**POTATIS**

Dela potatis och häll upp på ugnsplåt. Ringla gärna lite olivolja, salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn ca 20-30 min.

**PANNBIFF**

Stek på medelhög värme i lite olivolja ca 2-3 min per sida. Salta/peppra.

**BROCCOLI**

Dela i buketter och koka 2-3 min i lättsaltat vatten (al dente).

**POTATISSALLAD**

Hacka persilja och blanda med potatis, broccoli. Häll över senapsvinägrett och rör om.

**PEPPARROTSKRÄM**

Serveras kall till.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## FISK

MSC-märkta **RÄKOR** kokta, handskalade\*\* / **ÄGG** / Rågbröd innehåller **VETE\*** / Dillmajonnäs ÄGG, rapsolja, SENAP, dill, citron, vitpeppar / **Krasse** / **Cocktailtomat** / **Rädisor** / **Sweet Gem** / **Gurka** / **Citron**



## KYCKLING

**Kycklingbolognese** kycklingfärs kycklingfond, **SELLERI**, morot, gul lök, tomat, rött vin, majsstärkelse, basilika, fänkålsfrö, timjan, vinäger, rosmarin, svartpeppar, vitlök, chili, salt / **OST** Grana Padano innehåller **ÄGG** / **Pasta\*** / **Fänkål** / **Zucchini** / **Spenat och Ruccola** / **Dressing** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar



## HÖGREVSPANNBIFF

**Högrevspannbiff** högre av nöt / **Senapsvinäggrett** olivolja, rapsolja, vinäger, SENAP, vitlök, salt, socker, peppar / **Pepparrotskräm** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, vinäger, SENAP, pepparrot, vitpeppar, salt / **Potatis** / **Broccoli** / **Bladpersilja**

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 - Glutenfritt bröd och glutenfri pasta

\*\*Skaldjursfritt alternativ - Gravad lax

\*\*\* Nötfritt alternativ -

Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 4 grader.

## NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

**NÖTKÖTT** Kött och kyckling i utvalda kvalitéter levereras av Dennfood samt Gullringsbo  
**VILT, FLÄSK** [www.dennfood.se](http://www.dennfood.se) samt [www.gullringsbo.se](http://www.gullringsbo.se)  
**KYCKLING**

**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](http://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!



### KITCHENWIZ RÄKMACKA

på rågbröd med ägg och dillmajo

**RÄKOR\*\***

Häll av räkor i sil/durkslag.

**ÄGG**

Skala och skiva ägg.

**GRÖNSAKER**

Skölj sallad, rädisor, gurka och tomat, skär/skiva i önskad form.

**BRÖD\***

Bred bröd med dillmajjo eller smör.

**SERVERING**

Bygg ihop din egen räkmacka. Toppa med klippt krasse och klyfta av citron.



### KYCKLING BOLOGNESE

med linguinipasta, parmesan och sallad på fänkål

**PASTA\***

Koka pasta\* i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

**BOLOGNESE**

Värm i kastrull.

**GRÖNSAKER**

Skölj och skär fänkål och zucchini fint. Skölj spenat och ruccola. Blanda med dressing.

**SERVERING**

Blanda varm avrunnen pasta med bolognese. Toppa med riven ost och krydda med svartpeppar från kvarn.



### VEGETARISK BIFF med varm sallad på rostad potatis, broccoli, senapsvinägrett samt pepparrotskräm

**POTATIS**

Dela potatis och häll upp på ugnsplåt. Ringla gärna lite olivolja, salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn ca 20-30 min.

**VEG BIFF**

Stek på medelhög värme till vacker färg.

**BROCCOLI**

Dela i buketter och koka 2-3 min i lättsaltat vatten (al dente).

**POTATISSALLAD**

Hacka persilja och blanda med potatis, broccoli. Häll över senapsvinägrett och rör om.

**PEPPARROTSKRÄM**

Serveras kall till.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## FISK

MSC-märkta **RÄKOR** kokta, handskalade\*\* / **ÄGG** / Rågbröd innehåller **VETE\*** / Dillmajonnäs ÄGG, rapsolja, SENAP, dill, citron, vitpeppar / **Krasse** / **Cocktailtomat** / **Rädisor** / **Sweet Gem** / **Gurka** / **Citron**



## KYCKLING

**Kycklingbolognese** kycklingfärs kycklingfond, **SELLERI**, morot, gul lök, tomat, rött vin, majsstärkelse, basilika, fänkålsfrö, timjan, vinäger, rosmarin, svartpeppar, vitlök, chili, salt / **OST** Grana Padano innehåller **ÄGG** / **Pasta\*** / **Fänkål** / **Zucchini** / **Spenat och Ruccola** / **Dressing** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar



## VEGETARISK BIFF

**Veg biff** **ROTSELLERI**, champinjon, **FETAOST**, gul lök, **ÄGG**, solrosfrö, majsstärkelse, spenat, ruccola, olivolja, salt, peppar / **Senapsvinäggrett** olivolja, rapsolja, vinäger, SENAP, vitlök, salt, socker, peppar / **Pepparrotskrä** **YOGHURT**, **ÄGG**, rapsolja, vinäger, SENAP, pepparrot, vitpeppar, salt / **Potatis** / **Broccoli** / **Bladpersilja**

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 - Glutenfritt bröd och glutenfri pasta

\*\*Skaldjursfritt alternativ - Gravad lax

\*\*\* Nötfritt alternativ -

Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 4 grader.

## NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

**NÖTKÖTT** Kött och kyckling i utvalda kvalitéter levereras av Dennfood samt Gullringsbo  
**VILT, FLÄSK** [www.dennfood.se](http://www.dennfood.se) samt [www.gullringsbo.se](http://www.gullringsbo.se)  
**KYCKLING**

**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](http://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