

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!



FISKSOPPA BOUILLABAISSÉ

med parmesantoast och basilika-aioli

SOPPGRUND**

Kokas upp i en vid kastrull, späd med vatten om för tjock.

GRÖNSAKER

Skölj och strimla sockerärtor.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3 min. Vänd i sockerärtor, koka ytterligare 1 min.

TOAST

Dela bröd* och bred på parmesansmör. Grilla i ugn med ”smörad” yta uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte bränt.

BASILIKAAIOLI

Serveras kall till.



BARBEQUEMARINERAD KYCKLING med sallad på bulgur, selleri, päron, spenat samt bluecheesedressing

BULGUR

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten eller buljong, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in.

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugn i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°). Låt vila en stund. Skär i skivor.

GRÖNSAKER

Skölj spenat, skala och skiva schalottenlök, skär selleri i bitar och skär päron tunt. Vänd runt med varm bulgur och vinägrett, avsluta med peppar från kvarn.

BLUECHEESE

Serveras kall till.



KOREANSK FLÄSKFILE

med sallad, jasminris och picklad lök samt chilimajonnäs

JASMINRIS

Mät upp var för sig 1 del ris+1,5 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under 15 min. Ställ kastrull åt sidan och låt stå i 5 min före servering.

FLÄSKFILE

Salta/peppra fläskfilén. Stek på medelhög värme runt om till vacker färg, ca 2 min. Baka färdigt i 150°, ca 15 min (innetemp 68°). Låt vila och skiva sedan 1 cm tjocka skivor

SALLAD

Skölj och plocka sallad i stora bitar (hela blad).

SERVERING

Fyll salladsblad med ris, kött och toppa med picklad lök, sojasås och chilimajonnäs. Rulla ihop och ät. (Du kan även servera riset à part).



FISKSOPPA

Fisk färsk torsk, kolja, lax / **Soppgrund**** FISKfond, SKALDJURSFond, vitvin, tomat, fänkål, gullök, ROTSELLERI, morot, vitlök, chili, kummin, dillfrö, saffran, timjan, lagerblad, olivolja, salt, socker / **Parmesanbröd*** (VETEMJÖL) / **Parmesansmör** SMÖR, parmesanost, persilja, olivolja, salt, vitlök / **Basilikaaioli** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, olivolja, basilika, vitlök, dijonSENAP, salt, svartpeppar / **Sockerärter**



KYCKLING

Färs kyckling barbequemarinerad - rökt paprika, fänkålsfrö, koriander, spiskummin, oregano, svartpeppar, farinsocker, salt, rödvinsvinäger, tomatkross, SELLERI, worschestersås, röksmak, chipotlepeppar / **Bluecheese** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, Kvibille ost, CREME FRAICHE, DIJONSENAP, rödvinsvinäger, vitlök salt, svartpeppar / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Spenat** / **SELLERI** / **Bulgur** / **Päron** / **Bananschalottenlök**



FLÄSKFILÉ

Fläskfilé rapsolja, SOJA, vitlök, korianderfrö, limeblad, svartpeppar, stjärnanis / **Sojasås** SOJA, FISKSÅS, lime, chili, ingefära, mynta, koriander, socker, vitlök / **Picklad lök** rödlök, korianderfrö, ingefära, socker, ättika / **Chilimajonnäs** rapsolja, ÄGGULA, YOGHURT, chili, lime, salt, sweet chili, YEOS, chiliflakes vitlök, svartpeppar, chili / **Jasminris** / **Sweet gemsallad** /

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 - Glutenfri pasta och quinoa

**Skaldjursfritt alternativ - Skaldjursfri soppgrund

*** Nötfritt alternativ -

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING

Kött och kyckling i utvalda kvalitéer 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!



FISKSOPPA BOUILLABAISSE

med parmesantoast och basilika-aioli

SOPPGRUND**

Kokas upp i en vid kastrull, späd med vatten om för tjock.

GRÖNSAKER

Skölj och strimla sockerärtor.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3 min. Vänd i sockerärtor, koka ytterligare 1 min.

TOAST

Dela bröd* och bred på parmesansmör. Grilla i ugn med "smörad" yta uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte bränt.

BASILIKAAIOLI

Serveras kall till.



BARBEQUEMARINERAD KYCKLING

med sallad på bulgur, selleri, päron, spenat samt bluecheesedressing

BULGUR

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten eller buljong, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in.

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugn i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°). Låt vila en stund. Skär i skivor.

GRÖNSAKER

Skölj spenat, skala och skiva schalottenlök, skär selleri i bitar och skär päron tunt. Vänd runt med varm bulgur och vinägrett, avsluta med peppar från kvarn.

BLUECHEESE

Serveras kall till.



BIFF PÅ MOROT, INGEFÄRA OCH CHILI

med sallad, jasminris och picklad lök samt chilimajonnäs

JASMINRIS

Mät upp var för sig 1 del ris+1,5 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under 15 min. Ställ kastrull åt sidan och låt stå i 5 min före servering.

MOROTSBIFF

Värm i ugn i 150°, ca 10 min. Skär i skivor.

SALLAD

Skölj och plocka sallad i stora bitar (hela blad).

SERVERING

Fyll salladsblad med ris, morotsbiff och toppa med picklad lök, sojasås och chilimajonnäs. Rulla ihop och ät. (Du kan även servera riset à part).



FISKSOPPA

Fisk färsk torsk, kolja, lax / **Soppgrund**** FISKfond, SKALDJURSFond, vitvin, tomat, fänkål, gullök, ROTSELLERI, morot, vitlök, chili, kummin, dillfrö, saffran, timjan, lagerblad, olivolja, salt, socker / **Parmesanbröd*** (VETEMJÖL) / **Parmesansmör** SMÖR, parmesanost, persilja, olivolja, salt, vitlök / **Basilikaaioli** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, olivolja, basilika, vitlök, dijonSENAP, salt, svartpeppar / **Sockerärter**



KYCKLING

Färsk kyckling barbequemarinerad - rökt paprika, fänkålsfrö, koriander, spiskummin, oregano, svartpeppar, farinsocker, salt, rödvinsvinäger, tomatkross, SELLERI, worschestersås, röksmak, chipotlepeppar / **Bluecheese** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, Kvibille ost, CREME FRAICHE, DIJONSENAP, rödvinsvinäger, vitlök salt, svartpeppar / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Spenat** / **SELLERI** / **Bulgur** / **Päron** / **Bananschalottenlök**



MOROTSBIFF

Biff på morot, ingefära och chili morot, kikärter, sticklök, majsstärkelse, ÄGG, chili, olivolja, ingefära, salt, svartpeppar, vitlök / **Sojasås** SOJA, FISKSÅS, lime, chili, ingefära, mynta, koriander, socker, vitlök / **Picklad lök** rödlök, korianderfrö, ingefära, socker, ättika / **Chilimajonnäs** rapsolja, ÄGGULA, YOGHURT, chili, lime, salt, sweet chili, YEOS, chiliflakes vitlök, svartpeppar, chili / **Jasminris** / **Sweet gemsallad** /

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 - Glutenfri pasta och quinoa

**Skaldjursfritt alternativ - Skaldjursfri soppgrund

*** Nötfritt alternativ -

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING

Kött och kyckling i utvalda kvalitéer 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