

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!



GRILLAT FISKSPETT med broccoli- och couscoussallad samt dill- och myntakryddad gurkyoghurt

- 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).
- FISKSPETT** Varva fisk och räkor** på blötlagda grillspett. Ringla över olivolja, salta och peppra. Grilla eller baka i ugn på hög värme, ca 210° (innetemp 48°)
- BROCCOLI** Skär i buketter och koka 2-3 min i lättsaltat vatten.
- SERVERING** Halvera cocktailtomater. Blanda med couscous, broccoli och vinäggrett.
- YOGHURT** Serveras kall till.



KYCKLINGBRÖST med dragonsenapssås, spenat- och champinjonsallad samt rostad färskpotatis

- POTATIS** Dela potatisen i halvor/skivor och häll upp på en ugnsplåt, ringla gärna lite olivolja över, salta rikligt. Rosta i 220° varm ugn 20 min - sänk därefter värmen till 150° ytterligare ca 15 min.
- KYCKLING** Släta ut och stek 2 min per sida på medelhög värme, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i porslinsform, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 15 min (innetemp 68°).
- SALLAD** Skölj och skiva schalottenlök och champinjoner tunt. Blanda med sköljd spenat och vinäggrett, salta/peppra.
- SÅS** Värm i kastrull och servera till.



MEXICAN PULLED PORK FAJITAS med tomat, krispig sallad, cheddarost och gräddfil

- PULLED PORK** Värm i 150° ugn eller kastrull.
- TORTILLABRÖD*** Värm i ugn eller stekpanna.
- SWEET GEM** Skölj och plocka sallad i hela blad.
- TOMAT** Skölj och skär tomat i små tärningar.
- SERVERING** Bygg din egen "pulled pork-wrap", toppa med cheddarost och gräddfil.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISKSPETT

Fisk färsk, styckad och benfri **långa, lax, ASC certifierade räkor**** / **Dill- och myntakryddad gurkyoghurt** YOGHURT, gurka, citron, mynta, dill olivolja, salt, vitpeppar / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, citron, vitlök, fänkålsfrö, salt, peppar / **Cocktailtomat** / **Broccoli** / **Couscous*** DURUMVETE



KYCKLING

Kyckling marinerad (bröst) rapsolja, olivolja, dragon, SENAP, bladpersilja / **Dragonssenapssås** kycklingfond, GRÄDDE, vitt vin, gul lök, röd vinäger, SENAP, dragon, majsstärkelse, vitpeppar, lagerblad, socker, salt / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker / **Spenat** / **Champinjoner** / **Färskpotatis**



MEXICAN PULLED PORK FAJITAS

Pulled pork fläskkött, tomat, paprika, majs, gul lök, spiskummin, röd chili, vitlök, färsk koriander, korianderfrö, oregano, lime, salt, svartpeppar / **Tortillabröd*** VETEmjöl / **Riven ost** CHEDDAROST / **GRÄDDFIL** / **Sweet Gem** / **Tomat**

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, glutenfritt tortillabröd

**Skaldjursfritt alternativ - Färsk lax och långa

*** 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!



GRILLAT FISKSPETT med broccoli- och couscoussallad samt dill- och myntakryddad gurkyoghurt

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).

FISKSPETT

Varva fisk och räkor** på blötlagda grillspett. Ringla över olivolja, salta och peppra. Grilla eller baka i ugn på hög värme, ca 210° (innetemp 48°)

BROCCOLI

Skär i buketter och koka 2-3 min i lättsaltat vatten.

SERVERING

Halvera cocktailtomater. Blanda med couscous, broccoli och vinäggrett.

YOGHURT

Serveras kall till.



KYCKLINGBRÖST med dragonsenapssås, spenat- och champinjonsallad samt rostad färskpotatis

POTATIS

Dela potatisen i halvor/skivor och häll upp på en ugnsplåt, ringla gärna lite olivolja över, salta rikligt. Rosta i 220° varm ugn 20 min - sänk därefter värmen till 150° ytterligare ca 15 min.

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida på medelhög värme, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i porslinsform, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 15 min (innetemp 68°).

SALLAD

Skölj och skiva schalottenlök och champinjoner tunt. Blanda med sköljd spenat och vinäggrett, salta/peppra.

SÅS

Värm i kastrull och servera till.



MEXICAN FOOLED PORK FAJITAS med tomat, krispig sallad, cheddarost och gräddfil

FOOLED PORK

Värm i 150° ugn eller kastrull.

TORTILLABRÖD*

Värm i ugn eller stekpanna.

SWEET GEM

Skölj och plocka sallad i hela blad.

TOMAT

Skölj och skär tomat i små tärningar.

SERVERING

Bygg din egen "pulled pork-wrap", toppa med cheddarost och gräddfil.



FISKSPETT

Fisk färsk, styckad och benfri **långa, lax, ASC certifierade räkor**** / **Dill- och myntakryddad gurkyoghurt** YOGHURT, gurka, citron, mynta, dill olivolja, salt, vitpeppar / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, citron, vitlök, fänkålsfrö, salt, peppar / **Cocktailtomat** / **Broccoli** / **Couscous*** DURUMVETE



KYCKLING

Kyckling marinerad (bröst) rapsolja, olivolja, dragon, SENAP, bladpersilja / **Dragonssenapssås** kycklingfond, GRÄDDE, vitt vin, gul lök, röd vinäger, SENAP, dragon, majsstärkelse, vitpeppar, lagerblad, socker, salt / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker / **Spenat** / **Champinjoner** / **Färskpotatis**



MEXICAN FOOLED PORK FAJITAS

Fooled pork blomkål, SELLERI, vita bönor, tomat, paprika, majs, gul lök, spiskummin, röd chili, vitlök, färsk koriander, korianderfrö, oregano, lime, salt, svartpeppar / **Tortillabröd*** VETEmjöl / **Riven ost** CHEDDAROST / **GRÄDDFIL** / **Sweet Gem** / **Tomat**

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 sojabönor 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, glutenfritt tortillabröd

**Skaldjursfritt alternativ - Färsk lax och långa

*** 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!
Lådan finns förpackningar av papp, plast och aluminium. De sorteras var för sig i respektive kärl.

En produkt från