

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!

..... **OBS! FÖRDELA TOMAT, RÖDLÖK OCH PAPRIKA MELLAN RÄTTERNA!**



FAJITAS MED SOTAD LAX

pico de gallo salsa, avokado, hjärtsallad samt koriandermajo

FISK

Klappa in lax i kryddmix, stek lax i lite (!) olja i het stekpanna till vacker färg, salta. Baka därefter i 150° varm ugn i ca 10 min (innetemp 48°).

PICO DE GALLO

Skölj och skär tomat, rödlök fint. Blanda med salsagrund.

GRÖNSAKER

Skär avokado, skölj och plocka sallad i hela blad.

TORTILLABRÖD*

Värm i 150° varm ugn. Glutenfritt alternativ quinoa, se burk för instruktion.

SERVERING

Bryt upp laxen i mindre bitar/"flavor". Bygg din egen fajita med lax, salsa, grönsaker och toppa med koriandermajo.



KYCKLINGBRÖST

med grekisk sallad, tsatsiki och rostad potatis

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, salta och peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).

GREKISK SALLAD

Klyfta tomat, skär paprika i grova bitar. Skala och skiva lök tunt. Blanda grönsaker med vinäggret, oliver och fetaostblandning. Salta/peppra.

TSATSIKI

Serveras kall till.



FÄRSK SALCICCIA

med paprika, färsklök och tomat samt linguinipasta

PASTA

Koka pasta* i rikligt med saltat vatten (1,5 l och 1msk salt/100 gr pasta), ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

TOMAT+LÖK

Skölj och skär tomat och paprika i grova bitar. Skiva färsklök.

SALCICCIA

Skiva i 1 cm skivor. Stek på hög- medelhög värme till vacker färg. Tillsätt grönsaker och kryddolja. Stek ytterligare några minuter.

SERVERING

Blanda varm pasta med korv- och grönsaksblandning, toppa med riven parmesanost. Krydda med svartpeppar från kvarn

.....

INGREDIENSFÖRTECKNING



LAX

Färs lax, styckad och benfri / **Kryddblandning** chili, rökt paprikapulver, korianderfrö, fänkålsfrö, spiskummin, oregano, svartpeppar, socker, salt / **Salsagrund** tomat, limejuice, olivolja, rapsolja, jalapeno chili, vitlök, färs koriander, spiskummin, oregano, salt, peppar / **Koriandermaj** rapsolja, ÄGG, koriander, lime, dijon **SENAP**, vitlök, salt, peppar / **Tortillabröd*** innehåller VETEMJÖL / **Sweet gem** / **Avokado** / **Rödlök** / **Kvisttomat**



KYCKLING

Kyckling marinerad i rapsolja, oregano, citron, bladpersilja, fänkålsfrö, svartpeppar, vitlök / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, lagerblad, oregano, korianderfrö, vitlök, salt, socker / **Fetaost** / **Oliver** gröna, kalamata / **Tsatsiki** Grekisk YOGHURT, gurka, olivolja, vitlök, svartpeppar / **Potatis** / **Kvisttomat** / **Rödlök** / **Paprika**



PASTA

Färs salsiccia griskött, fläsk, salt, kryddor, naturliga smakämnen, druvsocker, socker, surhetsreglerande medel, antioxidationsmedel, konserveringsmedel / **Kryddolja** olivolja, rapsolja, vitt vin, bladpersilja, vitlök, fänkålsfrö, korianderfrö, svartpeppar, salt / **Parmesanost** / **Färsklök** / **Kvisttomat** / **Paprika**

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 istället för tortillabröd

**Skaldjursfritt alternativ -

*** 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!

..... **OBS! FÖRDELA TOMAT, RÖDLÖK OCH PAPRIKA MELLAN RÄTTERNA!**



FAJITAS MED SOTAD LAX

pico de gallo salsa, avokado, hjärtsallad samt koriandermajo

FISK

Klappa in lax i kryddmix, stek lax i lite (!) olja i het stekpanna till vacker färg, salta. Baka därefter i 150° varm ugn i ca 10 min (innetemp 48°).

PICO DE GALLO

Skölj och skär tomat, rödlök fint. Blanda med salsagrund.

GRÖNSAKER

Skär avokado, skölj och plocka sallad i hela blad.

TORTILLABRÖD*

Värm i 150° varm ugn. Glutenfritt alternativ quinoa, se burk för instruktion.

SERVERING

Bryt upp laxen i mindre bitar/"flagor". Bygg din egen fajita med lax, salsa, grönsaker och toppa med koriandermajo.



KYCKLINGBRÖST

med grekisk sallad, tsatsiki och rostad potatis

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, salta och peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).

GREKISK SALLAD

Klyfta tomat, skär paprika i grova bitar. Skala och skiva lök tunt. Blanda grönsaker med vinägrett, oliver och fetaostblandning. Salta/peppra.

TSATSIKI

Serveras kall till.



GRILLAD HALLOUMI MED PORTABELLOSVAMP

med paprika, färsklök och tomat samt linguinipasta

PASTA

Koka pasta* i rikligt med saltat vatten (1,5 l och 1msk salt/100 gr pasta), ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

HALLOUMI

Skiva halloumiost i skivor. Stek i matolja på medelhög värme till vacker färg.

TOMAT+LÖK

Skölj och skär tomat och paprika i grova bitar. Skär svamp i grova bitar. Skiva färsklök. Stek på hög värme i kryddolja i några minuter.

SERVERING

Blanda varm pasta med halloumiost samt svamp- och grönsaksblandning, toppa med riven parmesanost. Krydda med svartpeppar från kvarn

.....

INGREDIENSFÖRTECKNING



LAX

Färsk lax, styckad och benfri / **Kryddblandning** chili, rökt paprikapulver, korianderfrö, fänkålsfrö, spiskummin, oregano, svartpeppar, socker, salt / **Salsagrund** tomat, limejuice, olivolja, rapsolja, jalapeno chili, vitlök, färsk koriander, spiskummin, oregano, salt, peppar / **Koriandermaj** rapsolja, ÄGG, koriander, lime, dijonSENAP, vitlök, salt, peppar / **Tortillabröd*** innehåller VETEMJÖL / **Sweet gem** / **Avokado** / **Rödlök** / **Kvisttomat**



KYCKLING

Kyckling marinerad i rapsolja, oregano, citron, bladpersilja, fänkålsfrö, svartpeppar, vitlök / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, lagerblad, oregano, korianderfrö, vitlök, salt, socker / **Fetaost** / **Oliver** gröna, kalamata / **Tsatsiki** Grekisk YOGHURT, gurka, olivolja, vitlök, svartpeppar / **Potatis** / **Kvisttomat** / **Rödlök** / **Paprika**



PASTA

Halloumiost pastöriserad ko-, får- och getMJÖLK, salt, vegetabiliskt ystenzym, mynta / **Portobellosvamp** / **Kryddolja** olivolja, rapsolja, vitt vin, bladpersilja, vitlök, fänkålsfrö, korianderfrö, svartpeppar, salt / **Parmesanost** / **Färsklök** / **Kvisttomat** / **Paprika** / **Linguinipasta**

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 istället för tortillabröd

**Skaldjursfritt alternativ -

*** 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