

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!



RÄKSALLAD

med färskpotatis, sparris, ägg och Nobisdressing

- FÄRSKPOTATIS** Halvera och koka i lättsaltat vatten ca 10-15 min.
- SPARRIS** Skär i bitar och koka med potatisen sista 2 minuterna.
- GRÖNSAKER** Skölj och skär sallad, cocktailtomater och rädisor i bitar.
- ÄGG, RÄKOR** Skala och klyfta ägg. Toppa salladen med ägg, räkor** och krutonger.
- NOBISDRESSING** Serveras kall till.



KYCKLINGBRÖST med couscous, rostade nötter, färsk spenat och nektarin samt rökt paprikayoghurt

- KYCKLINGBITAR** Stek kycklingbitar ca 2 min/sida, salta och peppra. Innetemperatur 70grader.
- 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)
- Blanda sköljd, skivad nektarin, nötter***, sköljd spenat med varm couscous och vinäggrett. Smaka gärna av med salt och svartpeppar.
- YOGHURT** Serveras kall till.



FÄRSK SALCICCIA

med paprika, färsklök och tomat samt linguinipasta

- PASTA** Koka pasta* i rikligt med saltat vatten, 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.
- SALSICCIA** 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



FISK

MSC-märkta **RÄKOR** kokta, handskalade** / **Nobisdressing** rapsolja, ÄGG, olivolja, DIJONSENAP, gräslök, vinäger, salt, vitpeppar, vitlök / **ÄGG** / **Färskpotatis** / **Sparris** / **Sallad** mixsallad / **Rädisor** / **Cocktailtomat/Rågkrutonger*** vetemjöl, rågmjöl, jäst, salt, sirap, rapsolja



KYCKLING

Kycklingbröst i bitar marinerad i rapsolja, olivolja, vårlök, persilja, vitlök, fänkålsfrö / **Couscous*** / **Nektarin** / **Spenat** / **Nötter***** cashew, valnötter/ **Rökt paprikayoghurt** YOGHURT, rökt paprika, olivolja, rökt paprikapulver, vitlök, gul lök, korianderfrö, fänkålsfrö, salt, peppar, socker, vinäger **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, vitlök, salt, socker, peppar



KÖTT

Färsk salsiccia griskött, fläsk, salt, kryddor, naturliga smakämnen, druvsocker, socker, surhetsreglerande medel, antioxidationsmedel, konserveringsmedel / **Kryddolja** olivolja, rapsolja, vitt vin, oliver, bladpersilja, vitlök, fänkålsfrö, korianderfrö, svartpeppar, salt / **Parmesanost** (ÄGG) / **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”.

Fonder – vi använder endast OSCAR® Signature – Inga tillsatser och inget extra salt

*Glutenfritt alternativ - quinoa, glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - rökt lax

*** Nötfritt alternativ - solrosfrön

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

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING Kött och kyckling i utvalda kvalitéter levereras av Dennfood samt Gullringsbo www.dennfood.se samt www.gullringsbo.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!



RÄKSALLAD

med färskpotatis, sparris, ägg och Nobisdressing

- FÄRSKPOTATIS** Halvera och koka i lättsaltat vatten ca 10-15 min.
- SPARRIS** Skär i bitar och koka med potatisen sista 2 minuterna.
- GRÖNSAKER** Skölj och skär sallad, cocktailtomater och rädisor i bitar.
- ÄGG, RÄKOR** Skala och klyfta ägg. Toppa salladen med ägg, räkor** och krutonger.
- NOBISDRESSING** Serveras kall till.



KYCKLINGBRÖST med couscous, rostade nötter, färsk spenat och nektarin samt rökt paprikayoghurt

- KYCKLINGBITAR** Stek kycklingbitar ca 2 min/sida, salta och peppra. Innetemperatur 70grader.
- 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)
- Blanda sköljd, skivad nektarin, nötter***, sköljd spenat med varm couscous och vinägrett. Smaka gärna av med salt och svartpeppar.
- YOGHURT** Serveras kall till.



MAJS- OCH SVAMPBOLLAR

med paprika, färsklök och tomat samt linguinipasta

- PASTA** Koka pasta* i rikligt med saltat vatten, 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.
- MAJS, SVAMPBOLLAR** Stek på hög- medelhög värme till vacker färg. Tillsätt grönsaker och kryddolja. Stek ytterligare några minuter.
- SERVERING** Blanda varm pasta med majs- och svampbollarna- och grönsaksblandning, toppa med riven parmesanost. Krydda med svartpeppar från kvarn

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

MSC-märkta **RÄKOR** kokta, handskalade** / **Nobisdressing** rapsolja, ÄGG, olivolja, DIJONSENAP, gräslök, vinäger, salt, vitpeppar, vitlök / **ÄGG** / **Färskpotatis** / **Sparris** / **Sallad** mixsallad / **Rädisor** / **Cocktailtomat/Rågkrutonger*** vetemjöl, rågmjöl, jäst, salt, sirap, rapsolja



KYCKLING

Kycklingbröst i bitar marinerad i rapsolja, olivolja, vårlök, persilja, vitlök, fänkålsfrö / **Couscous*** / **Nektarin** / **Spenat** / **Nötter***** cashew, valnötter/ **Rökt paprikayoghurt** YOGHURT, rökt paprika, olivolja, rökt paprikapulver, vitlök, gul lök, korianderfrö, fänkålsfrö, salt, peppar, socker, vinäger **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, vitlök, salt, socker, peppar



FLEX

Majs- och svampbollar Polenta, färsk majs, champinjoner, Parmesanost, ÄGG, rapsolja, vinäger, majsstärkelse, salt, peppar **Kryddolja** olivolja, rapsolja, vitt vin, oliver, bladpersilja, vitlök, fänkålsfrö, korianderfrö, svartpeppar, salt / **Parmesanost** (ÄGG) / **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”.

Fonder – vi använder endast OSCAR® Signature – Inga tillsatser och inget extra salt

*Glutenfritt alternativ - quinoa, glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - rökt lax

*** Nötfritt alternativ - solrosfrön

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

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING Kött och kyckling i utvalda kvalitéter levereras av Dennfood samt Gullringsbo www.dennfood.se samt www.gullringsbo.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!

De gulmarkerade ingredienserna är de som ingår i Half Ready. Övriga varor kan man se som inspiration.



RÄKSALLAD

med färskpotatis, sparris, ägg och Nobisdressing

FÄRSKPOTATIS

Halvera och koka i lättsaltat vatten ca 10-15 min.

SPARRIS

Skär i bitar och koka med potatisen sista 2 minuterna.

GRÖNSAKER

Skölj och skär sallad, cocktailtomater och rädisor i bitar.

ÄGG, RÄKOR

Skala och klyfta ägg. Toppa salladen med ägg, räkor** och krutonger.

NOBISDRESSING

Serveras kall till.



KYCKLINGBRÖST med couscous, rostade nötter, färsk spenat och nektarin samt rökt paprikayoghurt

KYCKLINGBITAR

Stek kycklingbitar ca 2 min/sida, salta och peppra. Innetemperatur 70grader.

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)

Blanda sköljd, skivad nektarin, nötter***, sköljd spenat med varm couscous och vinäggrett. Smaka gärna av med salt och svartpeppar.

YOGHURT

Serveras kall till.



FÄRSK SALCICCIA

med paprika, färsklök och tomat samt linguinipasta

PASTA

Koka pasta* i rikligt med saltat vatten, 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



FISK

MSC-märkta **RÄKOR** kokta, handskalade** / **Nobisdressing** rapsolja, ÄGG, olivolja, DIJONSENAP, gräslök, vinäger, salt, vitpeppar, vitlök / **ÄGG** / **Färskpotatis** / **Sparris** / **Sallad** mixsallad / **Rädisor** / **Cocktailtomat/Rågkrutonger*** vetemjöl, rågmjöl, jäst, salt, sirap, rapsolja



KYCKLING

Kycklingbröst i bitar marinerad i rapsolja, olivolja, vårlök, persilja, vitlök, fänkålsfrö / **Couscous*** / **Nektarin** / **Spenat** / **Nötter***** cashew, valnötter/ **Rökt paprikayoghurt** YOGHURT, rökt paprika, olivolja, rökt paprikapulver, vitlök, gul lök, korianderfrö, fänkålsfrö, salt, peppar, socker, vinäger **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, vitlök, salt, socker, peppar



KÖTT

Färsk salsiccia griskött, fläsk, salt, kryddor, naturliga smakämnen, druvsocker, socker, surhetsreglerande medel, antioxidationsmedel, konserveringsmedel / **Kryddolja** olivolja, rapsolja, vitt vin, oliver, bladpersilja, vitlök, fänkålsfrö, korianderfrö, svartpeppar, salt / **Parmesanost** (ÄGG) / **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”.

Fonder – vi använder endast OSCAR® Signature – Inga tillsatser och inget extra salt

*Glutenfritt alternativ - quinoa, glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - rökt lax

*** Nötfritt alternativ - solrosfrön

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

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING Kött och kyckling i utvalda kvalitéter levereras av Dennfood samt Gullringsbo www.dennfood.se samt www.gullringsbo.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