

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!



### RIMMAD KOLJA med dillkokt färskpotatis, sommarkål- och sugarsnaps samt brynt smör, pepparrot och citron

**POTATIS** Kokas med dill i saltat vatten ca 15-20 min. (Obs, potatis finns till två rätter)

**FISK** Baka i varm ugn 160°, ca 15 min alternativt koka i sjudande vatten i vid låg panna under lock 5-10 min, salta (innetemp 50°).

**GRÖNSAKER** Koka i saltat vatten ca 2- 3 min, gärna med en klick smör.

**SMÖR** Lägg smöret i en kastrull och smält det på hög värme. Fortsätt värma smöret under vispning tills det har en gyllenbrun färg och nötig doft. Servera med riven pepparrot och klyftor av citron.



### PANENG KYCKLINGSAUTÉ med hoisinwokade grönsaker, jasminris och cashewnötter

**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 i 15 min. Låt riset stå i 5 min när det är färdigkokt.

**KYCKLING** Stek på medel till hög värme runt om ca 3-4 min till vacker färg, salta.

**GRYTGRUND** Slå över kyckling och låt puttra ca 5 min. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

**GRÖNSAKER** Strimla paprika, skiva champinjoner och lök. Stek på hög värme 1- 2min. Sänk värmen och tillsätt hoinsås och stek ytterligare någon minut.

**SERVERING** Strö över cashewnötter\*\*\* vid servering.



### KÖTTBULLAR MED GRÄDDSÅS rårörda lingon, pressgurka och kokt potatis

**POTATIS** Koka i saltat vatten ca 15-20 min. (Obs, potatis finns till två rätter)

**KÖTTBULLAR\*** Stek i smör på medelhög värme runt om till vacker färg.

**GRÄDDSÅS** Värm i kastrull. Slå över köttbullar alt servera vid sidan, strö över persilja.

**TILLBEHÖR** Serveras med rårörda lingon och pressgurka.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## FISK

Färsk kolja styckad och rimmad (fisken har legat 30 minuter i saltlag 1dl salt/liter vatten) / **Spetskål** och **sugarsnaps** / **SMÖR** / **Färskpotatis**, dill / **Citron** / **Pepparrot**



## KYCKLING

**Kycklinglårfile** marinerad i rapsolja, chili, vitlök, limeblad, korianderfrö / **Grytgrund** kycklingfond, kokosmjölk, tomat, gullök, lime, Kikkoman SOJA, röd chili, majsstärkelse, ingefära, vitlök, koriander, limeblad, citrongräs, RÅKpasta, salt, peppar, kummin / **Grönsaksblandning** champinjon, paprika, sticklök / **Hoisinsås** (innehåller SESAMolja, SOJAböns pasta, SOJA), chili, Kikkoman SOJA, lime, vitlök / **Jasminris** / **Rostade cashewnötter**\*\*\*



## KÖTT

**Köttbullar\*** Nötfärs, fläskfärs, gul lök, ÄGG, rapsolja, ströbröd (VETEMJÖL, salt, jäst), peppar, salt / **Potatis** / **Gräddsås** kycklingfond, GRÄDDE, MJÖLK, ROTSELLERI, lök, morot, rödvinsvinäger, ättika, SOJA, palsternacka, majsstärkelse, salt, kryddor / **Rårörda lingon** lingon, socker / **Pressgurka** gurka, ättika, socker / **Persilja**

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 - Glutenfria köttbullar

\*\*Skaldjursfritt alternativ - skaldjursfri grytgrund

\*\*\* 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 kvalitéer levereras av Dennfood samt Gullringsbo [www.dennfood.se](http://www.dennfood.se) samt [www.gullringsbo.se](http://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](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!



### RIMMAD KOLJA med dillkokt färskpotatis, sommarkål- och sugarsnaps samt brynt smör, pepparrot och citron

**POTATIS** Kokas med dill i saltat vatten ca 15-20 min. (Obs, potatis finns till två rätter)

**FISK** Baka i varm ugn 160°, ca 15 min alternativt koka i sjudande vatten i vid låg panna under lock 5-10 min, salta (innetemp 50°).

**GRÖNSAKER** Koka i saltat vatten ca 2- 3 min, gärna med en klick smör.

**SMÖR** Lägg smöret i en kastrull och smält det på hög värme. Fortsätt värma smöret under vispning tills det har en gyllenbrun färg och nötig doft. Servera med riven pepparrot och klyftor av citron.



### PANENG KYCKLINGSAUTÉ med hoisinwokade grönsaker, jasminris och cashewnötter

**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 i 15 min. Låt riset stå i 5 min när det är färdigkokt.

**KYCKLING** Stek på medel till hög värme runt om ca 3-4 min till vacker färg, salta.

**GRYTGRUND** Slå över kyckling och låt puttra ca 5 min. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

**GRÖNSAKER** Strimla paprika, skiva champinjoner och lök. Stek på hög värme 1- 2min. Sänk värmen och tillsätt hoinsås och stek ytterligare någon minut.

**SERVERING** Strö över cashewnötter\*\*\* vid servering.



### ROTFRUKTSBOLLAR MED FÄRSKOST gräddsås, rårörda lingon, pressgurka och kokt potatis

**POTATIS** Koka i saltat vatten ca 15-20 min. (Obs, potatis finns till två rätter)

**ROTFRUKTSBOLLAR** Stek i smör på medelhög värme runt om till vacker färg.

**GRÄDDSÅS** Värm i kastrull. Slå över köttbullar alt servera vid sidan, strö över persilja.

**TILLBEHÖR** Serveras med rårörda lingon och pressgurka.



## FISK

Färsk kolja styckad och rimmad (fisken har legat 30 minuter i saltlag 1dl salt/liter vatten) / **Spetskål** och **sugarsnaps** / **SMÖR** / **Färskpotatis**, dill / **Citron** / **Pepparrot**



## KYCKLING

**Kycklinglårfile** marinerad i rapsolja, chili, vitlök, limeblad, korianderfrö / **Grytgrund** kycklingfond, kokosmjök, tomat, gullök, lime, Kikkoman SOJA, röd chili, majsstärkelse, ingefära, vitlök, koriander, limeblad, citrongräs, RÅKpasta, salt, peppar, kummin / **Grönsaksblandning** champinjon, paprika, sticklök / **Hoisinsås** (innehåller SESAMolja, SOJAbönsopasta, SOJA), chili, Kikkoman SOJA, lime, vitlök / **Jasminris** / **Rostade cashewnötter**\*\*\*



## VEG

**Rotfruktsbollar** morot, rotselleri, gul lök, färskost, ÄGG, majsstärkelse, solrosfrön, timjan, salt, peppar / **Potatis** / **Gräddsås** kycklingfond, GRÄDDE, MJÖLK, ROTSELLERI, lök, morot, rödvinsvinäger, ättika, SOJA, palsternacka, majsstärkelse, salt, kryddor / **Rårörda lingon** lingon, socker / **Pressgurka** gurka, ättika, socker / **Persilja**

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 jäsnings, 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 -

\*\*Skaldjursfritt alternativ - skaldjursfri grytgrund

\*\*\* 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 kvalitéer levereras av Dennfood samt Gullringsbo [www.dennfood.se](http://www.dennfood.se) samt [www.gullringsbo.se](http://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](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!

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



## RIMMAD KOLJA med dillkokt färskpotatis, sommarkål- och sugarsnaps samt brynt smör, pepparrot och citron

**POTATIS**

Kokas med dill i saltat vatten ca 15-20 min. (Obs, potatis finns till två rätter)

**FISK**

Baka i varm ugn 160°, ca 15 min alternativt koka i sjudande vatten i vid låg panna under lock 5-10 min, salta (innetemp 50°).

**GRÖNSAKER**

Koka i saltat vatten ca 2- 3 min, gärna med en klick smör.

**SMÖR**

Lägg smöret i en kastrull och smält det på hög värme. Fortsätt värma smöret under vispning tills det har en gyllenbrun färg och nötig doft. Servera med riven pepparrot och klyftor av citron.



## PANENG KYCKLINGSAUTÉ med hoisinwokade grönsaker, jasminris och cashewnötter

**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 i 15 min. Låt riset stå i 5 min när det är färdigkokt.

**KYCKLING**

Stek på medel till hög värme runt om ca 3-4 min till vacker färg, salta.

**GRYTGRUND**

Slå över kyckling och låt puttra ca 5 min. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

**GRÖNSAKER**

Strimla paprika, skiva champinjoner och lök. Stek på hög värme 1- 2min. Sänk värmen och tillsätt hoinsås och stek ytterligare någon minut.

**SERVERING**

Strö över cashewnötter\*\*\* vid servering.



## KÖTTBULLAR MED GRÄDDSÅS rårörda lingon, pressgurka och kokt potatis

**POTATIS**

Koka i saltat vatten ca 15-20 min. (Obs, potatis finns till två rätter)

**KÖTTBULLAR\***

Stek i smör på medelhög värme runt om till vacker färg.

**GRÄDDSÅS**

Värm i kastrull. Slå över köttbullar alt servera vid sidan, strö över persilja.

**TILLBEHÖR**

Serveras med rårörda lingon och pressgurka.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## FISK

**Färsk kolja** styckad och rimmad (fisken har legat 30 minuter i saltlag 1dl salt/liter vatten) / **Spetskål** och **sugarsnaps** / **SMÖR** / **Färskpotatis, dill** / **Citron** / **Pepparrot**



## KYCKLING

**Kycklinglårfile** marinerad i rapsolja, chili, vitlök, limeblad, korianderfrö / **Grytgrund** kycklingfond, kokosmjök, tomat, gullök, lime, Kikkoman SOJA, röd chili, majsstärkelse, ingefära, vitlök, koriander, limeblad, citrongräs, RÅKpasta, salt, peppar, kummin / **Grönsaksblandning** champinjon, paprika, sticklök / **Hoisinsås** (innehåller SESAMolja, SOJAbönsopasta, SOJA), chili, Kikkoman SOJA, lime, vitlök / **Jasminris** / **Rostade cashewnötter**\*\*\*



## KÖTT

**Köttbullar\*** Nötfärs, fläskfärs, gul lök, ÄGG, rapsolja, ströbröd (VETEMJÖL, salt, jäst), peppar, salt / **Potatis** / **Gräddsås** kycklingfond, GRÄDDE, MJÖLK, ROTSSELLERI, lök, morot, rödvinsvinäger, ättika, SOJA, palsternacka, majsstärkelse, salt, kryddor / **Rårörda lingon** lingon, socker / **Pressgurka** gurka, ättika, socker / **Persilja**

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 - Glutenfria köttbullar

\*\*Skaldjursfritt alternativ - skaldjursfri grytgrund

\*\*\* 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 kvalitéer levereras av Dennfood samt Gullringsbo [www.dennfood.se](http://www.dennfood.se) samt [www.gullringsbo.se](http://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](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