

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!



YUZUMARINERAD LAX med sallad på gurka, rättika och granny smith äpple samt wasabikräm och jasminris

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.

FISK

Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 200° varm ugn, ca 10 min (kärntemp 48°)

GURKSALLAD

Skölj äpple, gurka och rättika. Skala och strimla fint. Blanda med dressing.

WASABIKRÄM

Serveras kall till.



CAESARSALLAD MED KYCKLING och parmesanbröd

KYCKLING

Grilla alternativt

Stek på skinnsidan först ca 2 min. Vänd och stek ytterligare någon minut salta/peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).

PARMESANBRÖD

Dela brödet* och bred på parmesansmör.

Höj värmen på ugnen och sätt på grill. Grilla i ugn med snittytan uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg, inte bränner.

CAESARSALLAD

Skölj och skär romansallad och tomat i grova bitar.

Vänd runt i dressing, avsluta med peppar från kvarn.



ENCHILADAS

med tomat- och avokadosallad samt korianderyoghurt

KÖTTFÄRS

Fördela i tortillabröd* och rulla ihop. Lägg rullar i smord ugnsfast form.

BECHAMELSÅS*

Fördela över fyllda tortillarullar. Avsluta med riven ost. Grädda i nedre delen av ugn ca 20-30 min 200-225°.

TOMATSALLAD

Skölj och skär cocktailtomat, avokado och schalottenlök. Blanda med vinägrett.

YOGHURT

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



LAX

Färsk lax portionsstyckad och benfri. Fisken är marinerad i yuzu, SOJA, chili, ingefära, rapsolja / **Wasabikräm** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, dijonSENAP, limejuice, Wasabipulver, salt, vitpeppar / **Jasminris** / **Gurka** / **Rättika** / **Äpple** / **Dressing** yuzu, limejuice, rapsolja, olivolja, koriander, salt, socker, vitpeppar



CAESARSALLAD

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, bladpersilja, chili, citron, svartpeppar / **Ciabatta*** VETEMJÖL / **Parmesansmör** SMÖR, ParmesanOST, olivolja, bladpersilja, vitlök, salt, peppar / **Kvisttomat** / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, parmesanost, sardeller (FISK), olivolja, dijonSENAP, vitlök, vinäger, salt, peppar / **Romansallad**



ENCHILADAS

Köttfärsås blandfärs, tomat, gullök, röd paprika, rökt paprikapulver, SELLERI, chili, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, limejuice, spiskummin, svartpeppar, salt, majsstärkelse / **Bechamelsås*** MJÖLK, GRÄDDE, VETEMJÖL, jalapeno, vitlök, korianderfrö, salt, peppar / **Korianderyoghurt** turkisk YOGHURT, koriander, lime, olivolja, salt, svartpeppar, vitlök / **Ost** CHEDDAR, PRÄSTOST / **Tortillabröd*** innehåller VETEMJÖL / **Cockailtomat** / **Rödlök** / **Avokado** / **Vinägrett** olivolja, rapsolja, rödvinsvinäger, vitlök, korianderfrö, fänkålsfrö, salt, peppar

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 - Glutenfritt bröd, Glutenfria tortillas, Glutenfri bechamelsås

**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!
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!



YUZUMARINERAD LAX med sallad på gurka, rättika och granny smith äpple samt wasabikräm och jasminris

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.

FISK

Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 200° varm ugn, ca 10 min (kärntemp 48°)

GURKSALLAD

Skölj äpple, gurka och rättika. Skala och strimla fint. Blanda med dressing.

WASABIKRÄM

Serveras kall till.



CAESARSALLAD MED KYCKLING och parmesanbröd

KYCKLING

Grilla alternativt

Stek på skinnsidan först ca 2 min. Vänd och stek ytterligare någon minut salta/peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).

PARMESANBRÖD

Dela brödet* och bred på parmesansmör.

Höj värmen på ugnen och sätt på grill. Grilla i ugn med snittytan uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg, inte bränner.

CAESARSALLAD

Skölj och skär romansallad och tomat i grova bitar.

Vänd runt i dressing, avsluta med peppar från kvarn.



VEGETARISKA ENCHILADAS

med tomat- och avokadosallad samt korianderyoghurt

FYLLNING

Fördela i tortillabröd* och rulla ihop. Lägg rullar i smord ugnsfast form.

BECHAMELSÅS*

Fördela över fyllda tortillarullar. Avsluta med riven ost. Grädda i nedre delen av ugn ca 20-30 min 200-225°.

TOMATSALLAD

Skölj och skär cocktailtomat, avokado och schalottenlök. Blanda med vinägrett.

YOGHURT

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



LAX

Färs lax portionsstyckad och benfri. Fisken är marinerad i yuzu, SOJA, chili, ingefära, rapsolja / **Wasabikräm** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, dijonSENAP, limejuice, Wasabipulver, salt, vitpeppar / **Jasminris** / **Gurka** / **Rättika** / **Äpple** / **Dressing** yuzu, limejuice, rapsolja, olivolja, koriander, salt, socker, vitpeppar



CAESARSALLAD

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, bladpersilja, chili, citron, svartpeppar / **Ciabatta*** VETEMJÖL / **Parmesansmör** SMÖR, ParmesanOST, olivolja, bladpersilja, vitlök, salt, peppar / **Kvisttomat** / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, parmesanost, sardeller (FISK), olivolja, dijonSENAP, vitlök, vinäger, salt, peppar / **Romansallad**



ENCHILADAS

Fyllning paprika, röda linser, zucchini, tomat, gullök, grönsaksbuljong, rökt paprikapulver, SELLERI, chili, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, vinäger, rött vin, spiskummin, svartpeppar, salt, majsstärkelse / **Bechamelsås*** MJÖLK, GRÄDDE, VETEMJÖL, jalapeno, vitlök, korianderfrö, salt, peppar / **Korianderyoghurt** turkisk YOGHURT, koriander, lime, olivolja, salt, svartpeppar, vitlök / **Ost** CHEDDAR, PRÄSTOST / **Tortillabröd*** innehåller VETEMJÖL / **Cocktailtomat** / **Rödlök** / **Avokado** / **Vinägrett** olivolja, rapsolja, rödvinsvinäger, vitlök, korianderfrö, fänkålsfrö, salt, peppar

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 - Glutenfritt bröd, Glutenfria tortillas, Glutenfri bechamelsås

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

En produkt från


HALF READY

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.



YUZUMARINERAD LAX med sallad på gurka, rättika och granny smith äpple samt wasabikräm och jasminris

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.

FISK

Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 200° varm ugn, ca 10 min (kärntemp 48°)

GURKSALLAD

Skölj äpple, gurka och rättika. Skala och strimla fint. Blanda med dressing.

WASABIKRÄM

Serveras kall till.



CAESARSALLAD MED KYCKLING och parmesanbröd

KYCKLING

Grilla alternativt

Stek på skinnsidan först ca 2 min. Vänd och stek ytterligare någon minut salta/peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).

PARMESANBRÖD

Dela brödet* och bred på parmesansmör.

Höj värmen på ugnen och sätt på grill. Grilla i ugn med snittytan uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg, inte bränner.

CAESARSALLAD

Skölj och skär romansallad och tomat i grova bitar.

Vänd runt i **dressing**, avsluta med peppar från kvarn.



ENCHILADAS

med tomat- och avokadosallad samt korianderyoghurt

KÖTTFÄRS

Fördela i tortillabröd* och rulla ihop. Lägg rullar i smord ugnsfast form.

BECHAMELSÅS*

Fördela över fyllda tortillarullar. Avsluta med riven **ost**. Grädda i nedre delen av ugn ca 20-30 min 200-225°.

TOMATSALLAD

Skölj och skär cocktailtomat, avokado och schalottenlök. Blanda med vinägrett.

YOGHURT

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



LAX

Färs lax portionsstyckad och benfri. Fisken är marinerad i yuzu, SOJA, chili, ingefära, rapsolja / **Wasabikräm** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, dijonSENAP, limejuice, Wasabipulver, salt, vitpeppar / **Jasminris** / **Gurka** / **Rättika** / **Äpple** / **Dressing** yuzu, limejuice, rapsolja, olivolja, koriander, salt, socker, vitpeppar



CAESARSALLAD

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, bladpersilja, chili, citron, svartpeppar / **Ciabatta*** VETEMJÖL / **Parmesansmör** SMÖR, ParmesanOST, olivolja, bladpersilja, vitlök, salt, peppar / **Kvisttomat** / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, parmesanost, sardeller (FISK), olivolja, dijonSENAP, vitlök, vinäger, salt, peppar / **Romansallad**



ENCHILADAS

Köttfärsås blandfärs, tomat, gullök, röd paprika, rökt paprikapulver, SELLERI, chili, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, limejuice, spiskummin, svartpeppar, salt, majsstärkelse / **Bechamelsås*** MJÖLK, GRÄDDE, VETEMJÖL, jalapeno, vitlök, korianderfrö, salt, peppar / **Korianderyoghurt** turkisk YOGHURT, koriander, lime, olivolja, salt, svartpeppar, vitlök / **Ost** CHEDDAR, PRÄSTOST / **Tortillabröd*** innehåller VETEMJÖL / **Cockailtomat** / **Rödlök** / **Avokado** / **Vinägrett** olivolja, rapsolja, rödvinsvinäger, vitlök, korianderfrö, fänkålsfrö, salt, peppar

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 - Glutenfritt bröd, Glutenfria tortillas, Glutenfri bechamelsås

**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


HALF READY

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.



YUZUMARINERAD LAX med sallad på gurka, rättika och granny smith äpple samt wasabikräm och jasminris

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.

FISK

Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 200° varm ugn, ca 10 min (kärntemp 48°)

GURKSALLAD

Skölj äpple, gurka och rättika. Skala och strimla fint. Blanda med dressing.

WASABIKRÄM

Serveras kall till.



CAESARSALLAD MED KYCKLING och parmesanbröd

KYCKLING

Grilla alternativt

Stek på skinnsidan först ca 2 min. Vänd och stek ytterligare någon minut salta/peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).

PARMESANBRÖD

Dela brödet* och bred på parmesansmör.

Höj värmen på ugnen och sätt på grill. Grilla i ugn med snittytan uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg, inte bränner.

CAESARSALLAD

Skölj och skär romansallad och tomat i grova bitar.

Vänd runt i **dressing**, avsluta med peppar från kvarn.



VEGETARISKA ENCHILADAS

med tomat- och avokadosallad samt korianderyoghurt

FYLLNING

Fördela i tortillabröd* och rulla ihop. Lägg rullar i smord ugnsfast form.

BECHAMELSÅS*

Fördela över fyllda tortillarullar. Avsluta med riven **ost**. Grädda i nedre delen av ugn ca 20-30 min 200-225°.

TOMATSALLAD

Skölj och skär cocktailtomat, avokado och schalottenlök. Blanda med vinägrett.

YOGHURT

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



LAX

Färs lax portionsstyckad och benfri. Fisken är marinerad i yuzu, SOJA, chili, ingefära, rapsolja / **Wasabikräm** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, dijonSENAP, limejuice, Wasabipulver, salt, vitpeppar / **Jasminris** / **Gurka** / **Rättika** / **Äpple** / **Dressing** yuzu, limejuice, rapsolja, olivolja, koriander, salt, socker, vitpeppar



CAESARSALLAD

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, bladpersilja, chili, citron, svartpeppar / **Ciabatta*** VETEMJÖL / **Parmesansmör** SMÖR, ParmesanOST, olivolja, bladpersilja, vitlök, salt, peppar / **Kvisttomat** / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, parmesanost, sardeller (FISK), olivolja, dijonSENAP, vitlök, vinäger, salt, peppar / **Romansallad**



ENCHILADAS

Fyllning paprika, röda linser, zucchini, tomat, gullök, grönsaksbuljong, rökt paprikapulver, SELLERI, chili, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, vinäger, rött vin, spiskummin, svartpeppar, salt, majsstärkelse / **Bechamelsås*** MJÖLK, GRÄDDE, VETEMJÖL, jalapeno, vitlök, korianderfrö, salt, peppar / **Korianderyoghurt** turkisk YOGHURT, koriander, lime, olivolja, salt, svartpeppar, vitlök / **Ost** CHEDDAR, PRÄSTOST / **Tortillabröd*** innehåller VETEMJÖL / **Cocktailtomat** / **Rödlök** / **Avokado** / **Vinägrett** olivolja, rapsolja, rödvinsvinäger, vitlök, korianderfrö, fänkålsfrö, salt, peppar

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 - Glutenfritt bröd, Glutenfria tortillas, Glutenfri bechamelsås

**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