

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!



FISK- OCH RÄKSOPPA TOM KHA

med tomat, champinjon och chili

BASMATIRIS

Mät upp var för sig 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under lock ca 15 min. Ställ kastrull åt sidan och låt stå i 5 min före servering.

GRYTGRUND

Kokas upp i en vid kastrull.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 5 min.

GRÖNSAKER

Skölj och skär champinjon, cocktailtomat i bitar. Strimla paprika fint. Tillsätt i grytan strax före servering. Toppa med koriander.

SERVERING

Grunda djup tallrik med ris, häll på fiskgryta och serveral.



AJVARMARINERAD KYCKLING

med tomat och fetaostsallad, gurkraita och rostad potatis

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 150° ytterligare ca 15min.

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 70°).

GRÖNSAKER

Skär tomat i grova bitar, blanda med fetaost- och olivinägrett.

GURKRAITA

Serveras kall till.

OBS POTATIS TILL TVÅ RÄTTER, FÖRDELA!



PULLED PORK BURGER

med avokado, rödlök och krispig sallad samt dijonmajjo

POTATIS

Dela potatis i skivor/klyftor och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och strö över potatiskrydda. Rosta i 200° varm ugn 20 min. Sänk därefter värmen till 160°.

PULLED PORK

Värm i 160° ugn ca 15 min. Dela och vänd runt med gaffel.

BRÖD

Värm i ugn.

TILLBEHÖR

Skölj och plocka sweet gem sallad. Skala och skiva avokado.

SERVERING

Bygg din egen ”pulled pork-burgare”. Toppa med picklad rödlök och dijonmajjo.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk färsk torskfisk och lax, styckad och benfri, **Räkor**** ASC-märkta VannameiRÄKOR utan skal / **Grytgrund** kycklingfond, kokosmjölk, gul lök, majsstärkelse, lime, limeblad, citrongräs, FISKsås, koriander, ingefära, vitlök, chili, salt, vitpeppar / **Cocktailtomater** / **Champinjoner** / **Paprika** / **Basmatiris** / **Koriander**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i paprika, aubergine, vinäger, rapsolja, socker, salt, potatisstärkelse, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, spansk peppar, bladpersilja, svartpeppar, olivolja / **Fetaost** fetaost (pastöriserad får- och getMJÖLK, havssalt, mjölksyrakultur, vegetabiliskt ystenzym) i olivolja, rapsolja, oliver, rödlök, vinäger, bladpersilja, vitlök, fänkålsfrö, svartpeppar / **Gurkraita** turkisk YOGHURT, gurka, olivolja, spiskummin, vitlök, svartpeppar, salt, lime / **Tomat** / **Potatis**



KÖTT

Pulled pork fläskkött, krossad tomat, röd paprika, lök, SELLERI, vitlök, chili, farinsocker, rödvinsvinäger, worcestersås, hickoryvatten, rökt chilipeppar, fänkålsfrö, korianderfrö, lagerblad, oregano, SENAPspulver, svartpeppar, kanelstång, salt, spiskummin, rökt paprika, rapsolja. / **Potatis** / **Potatiskrydda** paprikapulver, svartpeppar, fänkålsfrö, korianderfrö, oregano, vitlök, lök, chili, salt / **Briochebröd*** VETEmjöl, ÄGG / **Sweet gem** / **Avokado** / **Dijonmajjo** rapsolja, ÄGG, dijonSENAP, vitlök, chili, vinäger, salt, peppar / **Picklad rödlök** rödlök, socker, ättika

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 -Glutenfritt bröd

***Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -

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

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

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

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!



FISK- OCH RÄKSOPPA TOM KHA

med tomat, champinjon och chili

BASMATIRIS

Mät upp var för sig 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under lock ca 15 min. Ställ kastrull åt sidan och låt stå i 5 min före servering.

GRYTGRUND

Kokas upp i en vid kastrull.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 5 min.

GRÖNSAKER

Skölj och skär champinjon, cocktailtomat i bitar. Strimla paprika fint. Tillsätt i grytan strax före servering. Toppa med koriander.

SERVERING

Grunda djup tallrik med ris, häll på fiskgryta och serveral.



AJVARMARINERAD KYCKLING

med tomat och fetaostsallad, gurkraita och rostad potatis

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 150° ytterligare ca 15min.

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 70°).

GRÖNSAKER

Skär tomat i grova bitar, blanda med fetaost- och olivinägrett.

GURKRAITA

Serveras kall till.

OBS POTATIS TILL TVÅ RÄTTER, FÖRDELA!



FOOLED PORK BURGER

med avokado, rödlök och krispig sallad samt dijonmajjo

POTATIS

Dela potatis i skivor/klyftor och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och strö över potatiskrydda. Rosta i 200° varm ugn 20 min. Sänk därefter värmen till 160°.

FOOLED PORK

Värm i 160° ugn ca 15 min.

BRÖD

Värm i ugn.

TILLBEHÖR

Skölj och plocka sweet gem sallad. Skala och skiva avokado.

SERVERING

Bygg din egen "fooled pork-burgare". Toppa med picklad rödlök och dijonmajjo.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk färsk torskfisk och lax, styckad och benfri, **Räkor**** ASC-märkta VannameiRÄKOR utan skal / **Grytgrund** kycklingfond, kokosmjölk, gul lök, majsstärkelse, lime, limeblad, citrongräs, FISKsås, koriander, ingefära, vitlök, chili, salt, vitpeppar / **Cocktailtomater / Champinjoner / Paprika / Basmatis / Koriander**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i paprika, aubergine, vinäger, rapsolja, socker, salt, potatisstärkelse, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, spansk peppar, bladpersilja, svartpeppar, olivolja / **Fetaost** fetaost (pastöriserad får- och getMJÖLK, havssalt, mjölksyrakultur, vegetabiliskt ystenzym) i olivolja, rapsolja, oliver, rödlök, vinäger, bladpersilja, vitlök, fänkålsfrö, svartpeppar / **Gurkraita** turkisk YOGHURT, gurka, olivolja, spiskummin, vitlök, svartpeppar, salt, lime / **Tomat / Potatis**



VEG

Foiled pork kikärter, vita bönor, ROTSELLERI, gullök, STJÄLKSELLERI, krossad tomat, röd paprika, lök, SELLERI, vitlök, chili, farinsocker, rödvinsvinäger, worcestersås, hickoryvatten, rökt chilipeppar, fänkålsfrö, korianderfrö, lagerblad, oregano, SENAPspulver, svartpeppar, kanelstång, salt, spiskummin, rökt paprika, rapsolja / **Potatis / Potatiskrydda** paprikapulver, svartpeppar, fänkålsfrö, korianderfrö, oregano, vitlök, lök, chili, salt / **Briochebröd*** VETEmjöl, ÄGG / **Sweet gem / Avokado / Dijonmajjo** rapsolja, ÄGG, dijonSENAP, vitlök, chili, vinäger, salt, peppar / **Picklad rödlök** rödlök, socker, ättika

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".

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

*Glutenfritt alternativ -Glutenfritt bröd

***Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -

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

En produkt från