

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!

.....



HALSTRAD KOLJA med pestoslungad potatis, sallad på spenat, oliver och grillad paprika

POTATIS Halvera och koka i lättsaltat vatten ca 15 min. Häll av vattnet, men spara lite av potatisvattnet.

FISK Salta och peppra fisken, grilla eller stek i panna på hög värme (cirka 2-3 min per sida, innertemp 50grader)

SPENATSALLAD Skölj spenat och blanda med grillad paprika och oliver i sin dressing.

PESTOPOTATIS Vänd runt varm potatis, pesto, tillsätt lite potaisvatten. Salta/peppra.



BARBEQUEBAKAD KYCKLING med rostad potatis samt coleslaw

POTATIS Dela potatisen i klyftor eller skivor. Häll upp på en ugnsplåt, ringla gärna lite olivolja över, salta rikligt. Rosta i 220° varm ugn 20 min - sänk därefter värmen till 160° ytterligare ca 15 min.

KYCKLING Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min. (innetemp kyckling 70°).

COLESLAW Blanda kålblandning med dressing, skivat äpple, salta och peppra.

BARBEQUESÅS Värm i kastrull.



THAIBIFFSALLAD med glasnudlar, rostade cashewnötter, koriander, chili, lime och mynta

GLASNUDLAR Koka upp vatten, lägg i nudlar, kok a i 1 minut, stäng av plattan, låt dra i 5-8 min. Häll av i durkslag spola med kallt vatten.

RYGGBIFF Grilla på medelhög värme ca 2-3 minuter per sida (kärntemp 50-55 °). Låt vila en stund. Skär i tunna skivor tvärs köttfibrerna.

GRÖNSAKER Skölj och skär paprika, pak choi och sticklök. Blanda med nudlar och sojadressing.

SERVERING Strö över cashewnötter*** och hackad koriander/mynta/chili. Serveras med klyftor av lime.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk färsk, styckad **kolja** i marinad rapsolja, persilja, citron/ **Pesto** basilika, parmesanOST (ÄGG), rapsolja, olivolja, solrosfrö, vitlök, salt, peppar / **Potatis / Spenat / Oliver / Lök / Fänkål/ Grillad paprika** paprika rapsolja, olivolja, vinäger röd, vitlök, fänkålsfrö, svartpeppar, salt, socker



KYCKLING

Färsk kyckling/ Barbequesås krossad tomat, röd paprika, lök, SELLERI, vitlök, chili, farinsocker, rödvinsvinäger, worcestersås, hickoryvatten, rökt chilipeppar på bok, fänkålsfrö, korianderfrö, lagerblad, oregano, SENAPspulver, svartpeppar, kanelstång, salt, spiskummin, rökt paprika, rapsolja/ **Kålblandning** vit spetskål, morot, SELLERI / **Coleslawdressing** rapsolja, YOGHURT, dijonSENAP, vinäger, ÄGG, chili, socker, salt, svartpeppar, kummin, fänkålsfrö / **Potatis / Äpple**



KÖTT

Ryggbiff i kryddor - SOJA, lime, korianderfrö, fänkålsfrö, SESAMFRÖ, svartpeppar, chiliflakes / **Glasnudlar** ärtstärkelse, mungbönstärkelse, vatten / **Dressing** FISKsås, lime, SOJA, ingefära, vitlök, chili, socker / **Mynta-koriander / Lime / Chili / Pak choi/vårlök/ Paprika / Cashewnötter*****

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 -

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ - Rostade majs kärnor

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.

ÅTERVINNING 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!



HALSTRAD KOLJA med pestoslungad potatis, sallad på spenat, oliver och grillad paprika

POTATIS Halvera och koka i lättsaltat vatten ca 15 min. Häll av vattnet, men spara lite av potatisvattnet.

FISK Salta och peppra fisken, grilla eller stek i panna på hög värme (cirka 2-3 min per sida, innertemp 50grader)

SPENATSALLAD Skölj spenat och blanda med grillad paprika och oliver i sin dressing.

PESTOPOTATIS Vänd runt varm potatis, pesto, tillsätt lite potaisvatten. Salta/peppra.



BARBEQUEBAKAD KYCKLING med rostad potatis samt coleslaw

POTATIS Dela potatisen i klyftor eller skivor. Häll upp på en ugnsplåt, ringla gärna lite olivolja över, salta rikligt. Rosta i 220° varm ugn 20 min - sänk därefter värmen till 160° ytterligare ca 15 min.

KYCKLING Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min. (innetemp kyckling 70°).

COLESLAW Blanda kålblandning med dressing, skivat äpple, salta och peppra.

BARBEQUESÅS Värm i kastrull.



THAIBIFFSALLAD med glasnudlar, rostade cashewnötter, koriander, chili, lime och mynta

GLASNUDLAR Koka upp vatten, lägg i nudlar, kok a i 1 minut, stäng av plattan, låt dra i 5-8 min. Häll av i durkslag spola med kallt vatten.

KING OYSTER Skär i bitar. Stek svamp i olja på hög värme ca 3 minuter.

ÄGG Stek ägg efter eget tycke. Krydda med kryddblandning.

GRÖNSAKER Skölj och skär paprika, pak choi och sticklök. Blanda med nudlar och sojadressing.

SERVERING Strö över cashewnötter*** och hackad koriander/mynta/chili. Serveras med klyftor av lime.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk färsk, styckad **kolja** i marinad rapsolja, persilja, citron/ **Pesto** basilika, parmesanOST (ÄGG), rapsolja, olivolja, solrosfrö, vitlök, salt, peppar / **Potatis / Spenat / Oliver / Lök / Fänkål/ Grillad paprika** paprika rapsolja, olivolja, vinäger röd, vitlök, fänkålsfrö, svartpeppar, salt, socker



KYCKLING

Färsk kyckling/ Barbequesås krossad tomat, röd paprika, lök, SELLERI, vitlök, chili, farinsocker, rödvinsvinäger, worcestersås, hickoryvatten, rökt chilipeppar på bok, fänkålsfrö, korianderfrö, lagerblad, oregano, SENAPspulver, svartpeppar, kanelstång, salt, spiskummin, rökt paprika, rapsolja/ **Kålblandning** vit spetskål, morot, SELLERI / **Coleslawdressing** rapsolja, YOGHURT, dijonSENAP, vinäger, ÄGG, chili, socker, salt, svartpeppar, kummin, fänkålsfrö / **Potatis / Äpple**



FLEX

King Oystersvamp / Kryddor - SESAMFRÖ, korianderfrö, fänkålsfrö, svartpeppar, chiliflakes/ **ÄGG/Glasnudlar** ärtstärkelse, mungbönstärkelse, vatten / **Dressing** FISKsås, lime, SOJA, ingefära, vitlök, chili, socker / **Mynta-koriander / Lime / Chili / Pak choi/värlök/ Paprika / Cashewnötter*****

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 -

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ - Rostade majs kärnor

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


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.



HALSTRAD KOLJA med pestoslungad potatis, sallad på spenat, oliver och grillad paprika

POTATIS

Halvera och koka i lättsaltat vatten ca 15 min. Häll av vattnet, men spara lite av potatisvattnet.

FISK

Salta och peppra fisken, grilla eller stek i panna på hög värme (cirka 2-3 min per sida, innertemp 50grader)

SPENATSALLAD

Skölj spenat och blanda med grillad paprika och oliver i sin dressing.

PESTOPOTATIS

Vänd runt varm potatis, pesto, tillsätt lite potaisvatten. Salta/peppra.



BARBEQUEBAKAD KYCKLING med rostad potatis samt coleslaw

POTATIS

Dela potatisen i klyftor eller skivor. Häll upp på en ugnsplåt, ringla gärna lite olivolja över, salta rikligt. Rosta i 220° varm ugn 20 min - sänk därefter värmen till 160° ytterligare ca 15 min.

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min. (innetemp kyckling 70°).

COLESLAW

Blanda kålblandning med dressing, skivat äpple, salta och peppra.

BARBEQUESÅS

Värm i kastrull.



THAIBIFFSALLAD med glasnudlar, rostade cashewnötter, koriander, chili, lime och mynta

GLASNUDLAR

Koka upp vatten, lägg i nudlar, kok a i 1 minut, stäng av plattan, låt dra i 5-8 min. Häll av i durkslag spola med kallt vatten.

RYGGBIFF

Grilla på medelhög värme ca 2-3 minuter per sida (kärntemp 50-55 °). Låt vila en stund. Skär i tunna skivor tvärs köttfibrerna.

GRÖNSAKER

Skölj och skär paprika, pak choi och sticklök. Blanda med nudlar och **sojadressing**.

SERVERING

Strö över cashewnötter*** och hackad koriander/mynta/chili. Serveras med klyftor av lime.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk färsk, styckad **kolja** i marinad rapsolja, persilja, citron/ **Pesto** basilika, parmesanOST (ÄGG), rapsolja, olivolja, solrosfrö, vitlök, salt, peppar / **Potatis / Spenat / Oliver / Lök / Fänkål/ Grillad paprika** paprika rapsolja, olivolja, vinäger röd, vitlök, fänkålsfrö, svartpeppar, salt, socker



KYCKLING

Färsk kyckling/ Barbequesås krossad tomat, röd paprika, lök, SELLERI, vitlök, chili, farinsocker, rödvinsvinäger, worcestersås, hickoryvatten, rökt chilipeppar på bok, fänkålsfrö, korianderfrö, lagerblad, oregano, SENAPspulver, svartpeppar, kanelstång, salt, spiskummin, rökt paprika, rapsolja/ **Kålblandning** vit spetskål, morot, SELLERI / **Coleslawdressing** rapsolja, YOGHURT, dijonSENAP, vinäger, ÄGG, chili, socker, salt, svartpeppar, kummin, fänkålsfrö / **Potatis / Äpple**



KÖTT

Ryggbiff i kryddor - SOJA, lime, korianderfrö, fänkålsfrö, SESAMFRÖ, svartpeppar, chiliflakes / **Glasnudlar** ärtstärkelse, mungbönstärkelse, vatten / **Dressing** FISKsås, lime, SOJA, ingefära, vitlök, chili, socker / **Mynta-koriander / Lime / Chili / Pak choi/värlök/ Paprika / Cashewnötter*****

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 -

*** Nötfritt alternativ - Rostade majs kärnor

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