

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!

.....



ASIATISK NUDELSALLAD

med räkor, lime och koriander

- NUDLAR** Koka i rikligt med saltat vatten, ca 6-8 min. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.
- BROCCOLI** Dela i buketter och koka 2-3 min i lättsaltat vatten (al dente).
- GRÖNSAKER** Skölj och strimla paprika. Blanda med strimlad kålblandning, varma nudlar och dressing.
- SERVERING** Strö över räkor** och hackad koriander. Serveras med klyftor av lime och cashewnötter***.
***Skaldjursfritt alternativ lax. Stek hastigt på hög värme, serveras på samma sätt.*



KYCKLING

i mild curry- och dillsås med citron- /honungsbakade morötter samt ris

- BASMATIRIS** Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, ris och salt under lock. Låt koka på låg-medelhög temperatur tills allt vatten absorberats av riset (ca 15 min.)
- MORÖTTER** Skala och dela på längden, lägg i ugnsfast form. Slå över honungsglace och salta. Baka ca 15 min i 200°.
- KYCKLING** Skiva i 1-2 cm skivor och stek kycklingen runtom på medelhög värme, ca 1-2 min, salta och peppra. Tillsätt sås och låt puttra några minuter.



VILTFÄRSBIFF

med rostade rotfrukter, äpplekompott samt rosmarinsås

- POTATIS** Skala palsternacka och rotselleri. Skär tillsammans med potatis i ca 1 cm skivor. Lägg på en ugnsplåt, ringla över olivolja och salta rikligt, rosta i 200° varm ugn.
- VILTFÄRSBIFF** När potatisen varit inne i 20 minuter – sänk värmen till 150° och sätt in viltfärsbiffar de sista 15 minuterna..
- ROSMARINSÅS** Värm i kastrull på spisen.
- ÄPPLEKOMPOTT** Serveras kall till.
-



INGREDIENSFÖRTECKNING

Asiatisk nudelsallad

Räkor** MSC-märkta RÄKOR kokta, handskalade / **Risnudlar** rismjöl, vatten

Kålblandning vit spetskål, pak choikål, mungbönor / **Dressing** SOJA, oystersås, sesamolja, sweet chili, vitlök, chili, ingefära / **Broccoli** / **Lime** / **Koriander** / **Paprika** / **Cashewnötter*****

Kyckling

Kycklingbröst marinerad rapsolja, fänkålsfrö, vitlök / **Currysås** kycklingfond, GRÄDDE, citron, gul lök, majsstärkelse, socker, gul curry, salt, dill, vitpeppar, vitlök / **Honungsglace** rapsolja kallpressad, hounung, citron, dillfrö, salt / **Basmatiris** / **Morötter**

Viltfärsbiff

Viltfärsbiff viltfärs, fläskfärs, gul lök, ÄGG, STRÖBRÖD, rosmarin, timjan, enbär, svartpeppar, lagerblad, salt / **Rosmarinsås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, morot, PALSTERNACKA, rödvinsvinäger, majsstärkelse, rosmarin, SOJA, vitlök, lagerblad, timjan, socker, salt, svartpeppar / **Äpplekompott** äpple, socker, citron, lagerblad, rosmarin / **Potatis** / **Palsternacka** / **ROTSELLERI**

*Glutenfritt alternativ

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”.

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

Nötkött

Vårt nötkött kommer från Tjolöholms gård, där arrendatorn Ingmar Milleson bedriver naturnära uppfödning på djurens villkor. Här finns ett 70-tal kor av raserna Blonde och Limousine. Totalt håller han runt 200 djur som hjälper till att beta Tjolöholms naturskyddade strandängar. Läs gärna mer på: www.gardens-delikatesskott.se

Vilt, fläsk, kyckling

Andra sorters kött och kyckling i utvalda kvalitéer levereras av Johan i Hallen.
www.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.
www.gothiaseafood.se

Frukt och grönt

Kommer från Grönsakshallen Sorunda. Sorunda erbjuder ett stort urval frukt, grönsaker och delikatesser från växtriket. Här hittar vi alltid de råvaror som är bäst för säsongen. De levererar dagligen frukt & grönt till många av landets främsta restauranger och har ett nära samarbete med lokala odlare och producenter.

.....
En produkt från

KITCHENWIZ AB / BOLSHEDENS INDUSTRIVÄG 28 427 50 BILLDAL / 031-711 36 00 / MAT@KITCHENWIZ.SE / KITCHENWIZ.SE