

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!



### FAJITAS PÅ SOTAD LAX

med tomatsalsa, picklad lök, avokado och koriandermajo

**FISK** Klappa in lax i kryddmix, stek lax i lite (!) olja i het stekpanna till vacker färg, salta. Baka därefter i 150° varm ugn i ca 10 min (innetemp 48°).

**TOMATSALSA** Skölj och skär tomat i tärningar. Blanda med salsagrund.

**GRÖNSAKER** Skär avokado, skölj och plocka sallad i hela blad.

**TORTILLABRÖD\*** Värm i 150° varm ugn.

**SERVERING** Bryt upp laxen i mindre bitar/"flagor". Bygg din egen fajita med lax, salsa, sweet gem, picklad lök och toppa med avokado och koriandermajo

**OBS SWEET GEM TILL TVÅ RÄTTER DENNA VECKAN - FÖRDELA!**



### KYCKLING "OSSO BUCO"

med parmesan- och saffransrisoni

**KYCKLING** Stek ca 2 min per sida till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

**RISONI\*** Koka i saltat vatten, ca 8-10 min. Häll av i durkslag.

**RISONIGRUND** Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni, riven ost, smaka av med salt/peppar. Toppa med ruccola.

**TOMATSÅS** Värm i kastrull och servera till.



### MARINERAD FLÄSKFILÉ

med krispig äpple-, fetaostsallad samt rostad potatis och tzatsiki

**ROSTAD 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 160° ytterligare ca 15min.

**FLÄSKFILÉ** Salta/peppra fläskfiléen. Stek på medelhög värme runt om till vacker färg, ca 2 min. Baka färdigt i 150°, ca 15 min (innetemp 68°). Låt vila och skiva sedan 1 cm tjocka skivor.

**ÄPPLESALLAD** Strimla äpple tunt. Skölj och skär sallad och blanda med fetaost i sin dressing.

**TZATSIKI** Serveras kall till.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## SOTAD LAX

**Färsk lax**, styckad och benfri / **Kryddblandning** chili, rökt paprikapulver, korianderfrö, fänkålsfrö, spiskummin, svartpeppar, vitlök, socker, salt / **Tomatsalsa** tomat, lök, vitlök, chili grön, limejuice, kryddor / **Koriandermajo** rapsolja, ÄGG, koriander, lime, dijon SENAP, vitlök, salt, peppar / **Tortillabröd\*** innehåller VETEMJÖL / **Sweet gem** / **Avokado** / **Picklad lök** rödlök, socker, ättika / **Tomat**



## KYCKLING

**Kycklingbröst** marinerad i olivolja, rapsolja, persilja, vitlök, citron / **Risonigrund** YOGHURT, GRÄDDE, vitt vin, saffran, vitlök, salt, peppar / **Tomatsås** tomat, morot, ROTSELLERI, kycklingfond, gullök, vitt vin, olivolja, citron, vitlök, salt, svartpeppar, rosmarin, persilja, lagerblad / **Risoni\*** / **Riven OST** italiensk hårdost / **Ruccola**



## FLÄSKFILÉ

**Fläskfilé** marinerad i rapsolja, olivolja, paprikapulver, oregano, vitlökl svartpeppar / **Tzatsiki** Grekisk YOGHURT, gurka, olivolja, vitlök, svartpeppar, salt / **Fetaost** i **vinäggrett** olivolja, rapsolja, rödvinsvinäger, salt, oregano, peppar, vitlök/ **Potatis** / **Äpple** / **Sweet Gem**

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 - Glutenfri pasta och glutenfritt tortillabröd

\*\*Skaldjursfritt alternativ -

\*\*\* Nötfritt alternativ -

## 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!



### FAJITAS PÅ SOTAD LAX

med tomatsalsa, picklad lök, avokado och koriandermajo

**FISK** Klappa in lax i kryddmix, stek lax i lite (!) olja i het stekpanna till vacker färg, salta. Baka därefter i 150° varm ugn i ca 10 min (innetemp 48°).

**TOMATSALSA** Skölj och skär tomat i tärningar. Blanda med salsagrund.

**GRÖNSAKER** Skär avokado, skölj och plocka sallad i hela blad.

**TORTILLABRÖD\*** Värm i 150° varm ugn.

**SERVERING** Bryt upp laxen i mindre bitar/"flagor". Bygg din egen fajita med lax, salsa, sweet gem, picklad lök och toppa med avokado och koriandermajo

**OBS SWEET GEM TILL TVÅ RÄTTER DENNA VECKAN - FÖRDELA!**



### KYCKLING "OSSO BUCO"

med parmesan- och saffransrisoni

**KYCKLING** Stek ca 2 min per sida till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

**RISONI\*** Koka i saltat vatten, ca 8-10 min. Häll av i durkslag.

**RISONIGRUND** Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni, riven ost, smaka av med salt/peppar. Toppa med ruccola.

**TOMATSÅS** Värm i kastrull och servera till.



### UGNSROSTAD AUBERGINE OCH PORTABELLO

med krispig äpple-, fetaostsallad samt rostad potatis och tzatsiki

**ROSTAD 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 160° ytterligare ca 15min.

**GRÖNSAKER** Skiva aubergine och skär svamp i grova bitar. Stek på medelhög värme runtom till vacker färg, ca 2 min. Baka färdigt i 150°, ca 10 min. Salta och peppra.

**ÄPPLESALLAD** Strimla äpple tunt. Skölj och skär sallad och blanda med fetaost i sin dressing.

**TZATSIKI** Serveras kall till.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## SOTAD LAX

**Färsk lax**, styckad och benfri / **Kryddblandning** chili, rökt paprikapulver, korianderfrö, fänkålsfrö, spiskummin, svartpeppar, vitlök, socker, salt / **Tomatsalsa** tomat, lök, vitlök, chili grön, limejuice, kryddor / **Koriandermajo** rapsolja, ÄGG, koriander, lime, dijon SENAP, vitlök, salt, peppar / **Tortillabröd\*** innehåller VETEMJÖL / **Sweet gem** / **Avokado** / **Picklad lök** rödlök, socker, ättika / **Tomat**



## KYCKLING

**Kycklingbröst** marinerad i olivolja, rapsolja, persilja, vitlök, citron / **Risonigrund** YOGHURT, GRÄDDE, vitt vin, saffran, vitlök, salt, peppar / **Tomatsås** tomat, morot, ROTSELLERI, kycklingfond, gullök, vitt vin, olivolja, citron, vitlök, salt, svartpeppar, rosmarin, persilja, lagerblad / **Risoni\*** / **Riven OST** italiensk hårdost / **Ruccola**



## UGNSROSTAD AUBERGINE OCH PORTABELLO

**Aubergine och portabello** / **Fetaost** i **vinäggret** olivolja, rapsolja, rödvinsvinäger, salt, oregano, peppar, vitlök / **Potatis** / **Äpple** / **Sweet Gem** / **Tzatsiki** Grekisk YOGHURT, gurka, olivolja, vitlök, svartpeppar, salt /

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 - Glutenfri pasta och glutenfritt tortillabröd

\*\*Skaldjursfritt alternativ -

\*\*\* Nötfritt alternativ -

## 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