

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!



TORSK med stekta champinjoner, rödbets-/kapriskräm, sugarsnaps och Amandinepotatis

POTATIS Koka i saltat vatten (1 msk till 1,5 l vatten) ca 20-25 min.

CHAMPINJONER Skiva och stek i olja/smör till vacker färg ca 2-3 min. Salta/peppra och tillsätt hackad persilja.

SUGARSNAPS Koka i saltat vatten 2-3 min.

FISK Lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 150° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 48°).

RÖDBETSKRÄM Serveras kall till.



KYCKLING ENCHILADAS med tomat- och avokadosallad och gräddfil

KYCKLING 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 tomat, avokado och schalottenlök. Blanda med vinäggrett.

GRÄDDFIL Serveras kall till.



THAI BIFFSALLAD med rostade cashewnötter, lime, mynta och koriander

RISNUDLAR Koka i RIKLIGT med saltat vatten, ca 5-6 min. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

BIFF Stek på medelhög värme ca 2-3 minuter per sida (kärntemp 54-56 °). Låt vila en stund. Skär i tunna skivor tvärs köttfibrerna.

GRÖNSAKER Skölj och skär sweet gem, färsklök och chili. Blanda med varma nudlar och sojadressing.

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

INGREDIENSFÖRTECKNING



TORSK

Färsk TORSK portionsstyckad och benfri. / **Sugarsnaps / Champinjoner, bladpersilja / Amandinepotatis / Rödbets- och kapriskräm** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, rödbeta, kapris, cornichons, DIJONSENAP, bladpersilja, svartpeppar, salt



KYCKLING

Kycklingragu kycklingfärs tomat, gullök, rökt paprikapulver, chili, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, limejuice, vinäger, spiskummin, majsstärkelse, oregano, koriander, svartpeppar, salt / **Bechamelsås*** MJÖLK, GRÄDDE, VETEMJÖL, chili, vitlök, korianderfrö, salt, peppar / **Ost PRÄSTOST / Tortillabröd*** innehåller VETEMJÖL / **Kvisttomat / Bananschalottenlök / Avokado / Vinägrett** olivolja, rapsolja, lime, vitlök, fänkålsfrö, salt, peppar / **GRÄDDFIL**



THAIBIFF

Flankstek i kryddor - SOJA, SESAMolja, korianderfrö, fänkålsfrö, vitpeppar, svartpeppar, chiliflakes / **Risnudlar** rismjöl, vatten / **Dressing** FISKsås, lime, SOJA, ingefära, vitlök, chili, socker / **Mynta-koriander / Lime / Chili / Sweet gem / Färsklök / Cashewnötter*****

Kitchenwiz byter ut produkter som innehåller gluten som exempel pasta, bröd, bulgur, nudlar även ströbröd som ingrediens i textköttbullar. 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 - Glutenfria tortillabröd

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ - Pumpa- och solrosfrön

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING Kött och kyckling i utvalda kvalitéter 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!



TORSK med stekta champinjoner, rödbets-/kapriskräm, sugarsnaps och Amandinepotatis

POTATIS Koka i saltat vatten (1 msk till 1,5 l vatten) ca 20-25 min.

CHAMPINJONER Skiva och stek i olja/smör till vacker färg ca 2-3 min. Salta/peppra och tillsätt hackad persilja.

SUGARSNAPS Koka i saltat vatten 2-3 min.

FISK Lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 150° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 48°).

RÖDBETSKRÄM Serveras kall till.



KYCKLING ENCHILADAS med tomat- och avokadosallad och gräddfil

KYCKLING 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 tomat, avokado och schalottenlök. Blanda med vinäggret.

GRÄDDFIL Serveras kall till.



VEGETARISK THAISALLAD med rostade cashewnötter, lime, mynta och koriander

RISNUDLAR Koka i RIKLIGT med saltat vatten, ca 5-6 min. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

HALLOUMI Skär i skivor 1,5 cm tjocka. Klappa in kryddblandning och stek på medelhög värme till vacker färg.

GRÖNSAKER Skölj och skär sweet gem, färsklök och chili. Blanda med varma nudlar och sojadressing.

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

INGREDIENSFÖRTECKNING



TORSK

Färsk TORSK portionsstyckad och benfri. / **Sugarsnaps / Champinjoner, bladpersilja / Amandinepotatis / Rödbets- och kapriskräm** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, rödbeta, kapris, cornichons, DIJONSENAP, bladpersilja, svartpeppar, salt



KYCKLING

Kycklingragu kycklingfärs tomat, gullök, rökt paprikapulver, chili, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, limejuice, vinäger, spiskummin, majsstärkelse, oregano, koriander, svartpeppar, salt / **Bechamelsås*** MJÖLK, GRÄDDE, VETEMJÖL, chili, vitlök, korianderfrö, salt, peppar / **Ost PRÄSTOST / Tortillabröd*** innehåller VETEMJÖL / **Kvisttomat / Bananschalottenlök / Avokado / Vinäggret** olivolja, rapsolja, lime, vitlök, fänkålsfrö, salt, peppar / **GRÄDDFIL**



THAISALLAD

Halloumi pastöriserad ko-, får- och getMJÖLK, salt, vegetabiliskt ystenzym, mynta/ **Kryddblandning** fänkål, korianderfrö, svartpeppar, chili / **Risnudlar** rismjöl, vatten / **Dressing** FISKsås, lime, SOJA, ingefära, vitlök, chili, socker / **Mynta-koriander / Lime / Chili / Sweet gem / Färsklök / 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".

*Glutenfritt alternativ - Glutenfria tortillabröd

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ - Pumpa- och solrosfrön

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