

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!



### KRÄMIG FISKSOPPA

med citron, fänkål, sockerärtor serveras med tomatbruschetta

**GRYTGRUND** Kokas upp i en vid kastrull.

**SOCKERÄRTOR** Skölj och strimla sockerärtor.

**FISK** Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min. Vänd i sockerärtor strax före servering.

**BRUSCHETTA** Dela bröd. Pensla tunt med basilikaolja (spara resten till tomatröran). Grilla i ugn i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte bränner. Dela och hacka tomat och lök. Blanda med basilikaolja, salt och peppar. Fördela tomatröra på grillat bröd.



### KYCKLINGBRÖST med Sherrygräddsås, rostad potatis, svartvinbärsjelé och pressgurka

**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.

**KYCKLING** Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).

**GRÄDDSÅS** Värm i kastrull.

**TILLBEHÖR** Serveras med pressgurka och jelé.

**OBS POTATIS TILL TVÅ RÄTTER! FÖRDELA JÄMT**



### LAMMFÄRSBIFF med ratatouille

samt potatisstomp smaksatt med getost, citron och örter

**POTATISSTOMP** Skala potatis och skär i grova bitar. Koka i saltat vatten (1,5 msk till 1 l vatten) ca 20-25 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund och krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

**LAMMFÄRSBIFF\*** Värm i 150° varm ugn, ca 15 min.

**RATATOUILLE** Värm i kastrull på spisen och servera till.



## FISKSOPPA

**Fisk** färsk torsk, långa, lax styckad och benfri / **Grytgrund** FISKfond, tomat, GRÄDDE, rotselleri, morot, vitt vin, gul lök, fänkål, citron, vitlök, dillfrö, chili, majsstärkelse, timjan, lagerblad, salt, vitpeppar / **Basilikaolja** rapsolja, olivolja, saltorkad tomat, basilika, vinäger, vitlök, svartpeppar / **Bröd** \* / **Sockerärtor** / **Tomat** / **Rödlök**



## KYCKLING

**Färsk kyckling** marinerad i rapsolja, olivolja, timjan, bladpersilja, svartpeppar / **Sherrygräddsås** kycklingfond, GRÄDDE, lök, ROTSELLERI, Sherry, Sherryvinäger, SOJA, majsstärkelse, lagerblad, socker, timjan, vitlök, salt, kryddor / **Gelé** svarta vinbär, socker, pektin, citronsyra / **Pressgurka** gurka, socker, ättika / **Potatis**



## LAMMFÄRSBIFF

**Lammfärsbiff**\* lammfärs, kalvfärs, gullök, ÄGG, STRÖBRÖD, persilja, timjan, vitlök, olivolja, svartpeppar, salt / **Ratatouille** fransk grönsaksröra - tomat, gul lök, zucchini, aubergine, röd paprika, fänkål, vitt vin, olivolja, basilika, vitlök, rosmarin, timjan, oregano, chili, lagerblad, svartpeppar, salt, socker / **Stomprund** YOGHURT, getOST, fetaOST, olivolja, gräslök, ruccola, bladpersilja, salt, peppar, vinäger, vitlök / **Potatis**

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 och glutenfri lammfärsbiff

\*\*Skaldjursfritt alternativ -

\*\*\* Nötfritt alternativ -

Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 8 grader.

## NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

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



### KRÄMIG FISKSOPPA

med citron, fänkål, sockerärtor serveras med tomatbruschetta

**GRYTGRUND** Kokas upp i en vid kastrull.

**SOCKERÄRTOR** Skölj och strimla sockerärtor.

**FISK** Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min. Vänd i sockerärtor strax före servering.

**BRUSCHETTA** Dela bröd. Pensla tunt med basilikaolja (spara resten till tomatröran). Grilla i ugn i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte bränner. Dela och hacka tomat och lök. Blanda med basilikaolja, salt och peppar. Fördela tomatröra på grillat bröd.



### KYCKLINGBRÖST med Sherrygräddsås, rostad potatis, svartvinbärsjelé och pressgurka

**ROSTAD POTATIS** Dela potatis i skivor/klyftor och håll 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.

**KYCKLING** Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).

**GRÄDDSÅS** Värm i kastrull.

**TILLBEHÖR** Serveras med pressgurka och jelé.

**OBS POTATIS TILL TVÅ RÄTTER! FÖRDELA JÄMT**



### VEGETARISK BIFF med ratatouille

samt potatisstomp smaksatt med getost, citron och örter

**POTATISSTOMP** Skala potatis och skär i grova bitar. Koka i saltat vatten (1,5 msk till 1 l vatten) ca 20-25 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund och krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

**VEGETARISK BIFF** Stek i olja till vacker färg.

**RATATOUILLE** Värm i kastrull på spisen och servera till.



## FISKSOPPA

**Fisk** färsk torsk, långa, lax styckad och benfri / **Grytgrund** FISKfond, tomat, GRÄDDE, rotselleri, morot, vitt vin, gul lök, fänkål, citron, vitlök, dillfrö, chili, majsstärkelse, timjan, lagerblad, salt, vitpeppar / **Basilikaolja** rapsolja, olivolja, saltorkad tomat, basilika, vinäger, vitlök, svartpeppar / **Bröd** \* / **Sockerärtor** / **Tomat** / **Rödlök**



## KYCKLING

**Färsk kyckling** marinerad i rapsolja, olivolja, timjan, bladpersilja, svartpeppar / **Sherrygräddsås** kycklingfond, GRÄDDE, lök, ROTSELLERI, Sherry, Sherryvinäger, SOJA, majsstärkelse, lagerblad, socker, timjan, vitlök, salt, kryddor / **Gelé** svarta vinbär, socker, pektin, citronsyra / **Pressgurka** gurka, socker, ättika / **Potatis**



## VEGETARISK BIFF

**Vegetarisk biff** champinjon, kikärtor, halloumiOST, majsstärkelse, bladpersilja, olivolja, vinäger, salt, peppar / **Ratatouille** fransk grönsaksröra - tomat, gul lök, zucchini, aubergine, röd paprika, fänkål, vitt vin, olivolja, basilika, vitlök, rosmarin, timjan, oregano, chili, lagerblad, svartpeppar, salt, socker / **Stompgrund** YOGHURT, getOST, fetaOST, olivolja, gräslök, ruccola, bladpersilja, salt, peppar, vinäger, vitlök / **Potatis**

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 + 8 grader.

## NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

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