

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!



SKREI med grov senapssås, kumminrostad spetskål och äpple samt potatis- och örtstomp

POTATIS

Koka i saltat 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.

GRÖNSAKER

Skär kål och äpple i grova bitor/klyftor.

Lägg kål- och äppelblandning på ugnsplåt. Fördela/klicka över smaksatt smör. Salta.

Baka i 200° varm ugn ca 10 min. Sänk värmen till 150°. Fortsätt baka ca 15 min med fisken.

FISK

Lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 150° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 50°).

GROV SENAPSSÅS

Värm i kastrull.



KYCKLING BOLOGNESE med linguinipasta, parmesanost och spenat-/ruccolatopping

PASTA*

Koka pasta* i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

BOLOGNESE

Värm i kastrull.

GRÖNSAKER

Skölj spenat och ruccola. Blanda med dressing.

SERVERING

Blanda varm avrunnen pasta med bolognese. Toppa med riven ost och spenat/ruccolatopping. Krydda med svartpeppar från kvarn.



HOISINBAKAD FLÄSKKARRÉ med krispiga grönsaker, chilimajo och sesamkryddat jasminris

JASMINRIS

Mät upp var för sig 1 del ris+1,5 delar vatten. Koka upp vatten, tillsätt SESAMsmaksättning och ris. Låt sjuda på svag värme under 15 min. Ställ kastrull åt sidan och låt stå i 5 min före servering.

FLÄSKKARRÉ

Värm i 150° varm ugn eller kastrull. Blanda runt med en gaffel innan servering.

GRÖNSAKER

Skölj och skala morot. Skölj sweet gem, paprika och sticklök. Skär i skivor/strimlor. Blanda med dressing.

CHILIMAJO

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk SKREI benfri och styckad / **Grov senapssås** FISKfond, GRÄDDE, vitt vin, gul lök, majsstärkelse, grov SENAP, vinäger, salt, socker, timjan, lagerblad / **Spetskål** / **Smaksatt smör** SMÖR, rapsolja, olivolja, kummin, vinäger, salt, peppar / **Äpple** / **Potatis** / **Stomprgrund** Creme fraiche, gräslök, bladpersilja



KYCKLING

Kycklingbolognese kycklingfärs, kycklingfond, SELLERI, morot, gul lök, tomat, röda linser, rött vin, majsstärkelse, oregano, fänkålsfrö, timjan, vinäger, rosmarin, svartpeppar, vitlök, chili, salt / **OST** Parmesanost / **Pasta*** / **Spemat och Ruccola** / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, basilika, parmesanOST, solrosfrön, rödvinsvinäger, vitlök, salt, peppar



KÖTT

Fläskkarré marinerad och långbakad i ingefära, chili, salt, rapsolja, vitlök därefter toppad med HOISINSÅS (innehåller SESAMOLJA), SOJA, sweet chili, lime / **Jasminris** / **Riskrydda** SOJA, SESAMfrö, SESAMolja, limeblad / **Grönsaker** Sweet gemsallad, morot, sticklök, paprika / **Dressing** limejuice, FISKSÅS, vinäger, socker, koriander / **Chilimajo** rapsolja, ÄGGULA, YOGHURT, chili, lime, salt, sweet chili, YEOS, chiliflakes vitlök, svartpeppar

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

***Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -

Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 4 grader.

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT Kött och kyckling i utvalda kvalitéter levereras av Dennfood samt Gullringsbo
VILT, FLÄSK www.dennfood.se samt www.gullringsbo.se
KYCKLING

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

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!



SKREI med grov senapssås, kumminrostad spetskål och äpple samt potatis- och örtstomp

POTATIS

Koka i saltat 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.

GRÖNSAKER

Skär kål och äpple i grova bitor/klyftor.

Lägg kål- och äppelblandning på ugnsplåt. Fördela/klicka över smaksatt smör. Salta.

Baka i 200° varm ugn ca 10 min. Sänk värmen till 150°. Fortsätt baka ca 15 min med fisken.

FISK

Lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 150° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 50°).

GROV SENAPSSÅS

Värm i kastrull.



KYCKLING BOLOGNESE med linguinipasta, parmesanost och spenat-/ruccolatopping

PASTA*

Koka pasta* i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

BOLOGNESE

Värm i kastrull.

GRÖNSAKER

Skölj spenat och ruccola. Blanda med dressing.

SERVERING

Blanda varm avrunnen pasta med bolognese. Toppa med riven ost och spenat/ruccolatopping. Krydda med svartpeppar från kvarn.



HOISINKRYDDADE KIKÄRTSBOLLAR med krispiga grönsaker, chilimajo och sesamkryddat jasminris

JASMINRIS

Mät upp var för sig 1 del ris+1,5 delar vatten. Koka upp vatten, tillsätt SESAMsmaksättning och ris. Låt sjuda på svag värme under 15 min. Ställ kastrull åt sidan och låt stå i 5 min före servering.

KIKÄRTSBULLAR

Stek på medelhög värme runt om till vacker färg.

GRÖNSAKER

Skölj och skala morot. Skölj sweet gem, paprika och sticklök. Skär i skivor/strimlor. Blanda med dressing.

CHILIMAJO

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk SKREI benfri och styckad / **Grov senapssås** FISKfond, GRÄDDE, vitt vin, gul lök, majsstärkelse, grov SENAP, vinäger, salt, socker, timjan, lagerblad / **Spetskål** / **Smaksatt smör** SMÖR, rapsolja, olivolja, kummin, vinäger, salt, peppar / **Äpple** / **Potatis** / **Stomgrund** Creme fraiche, gräslök, bladpersilja



KYCKLING

Kycklingbolognese kycklingfärs, kycklingfond, SELLERI, morot, gul lök, tomat, röda linser, rött vin, majsstärkelse, oregano, fänkålsfrö, timjan, vinäger, rosmarin, svartpeppar, vitlök, chili, salt / **OST** Parmesanost / **Pasta*** / **Spemat och Ruccola** / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, basilika, parmesanOST, solrosfrön, rödvinsvinäger, vitlök, salt, peppar



VEG

Kikärtbullar kikärter, morot, sticklök, solrosfrö, SESAMfrö, majsstärkelse, hoisinsås (innehåller SESAMOLJA), chili, salt, peppar / **Jasminris** / **Riskrydda** SOJA, SESAMfrö, SESAMolja, limeblad / **Grönsaker** Sweet gemsallad, morot, sticklök, paprika / **Dressing** limejuice, FISKSÅS, vinäger, socker, koriander / **Chilimajo** rapsolja, ÄGGULA, YOGHURT, chili, lime, salt, sweet chili, YEOS, chiliflakes vitlök, svartpeppar

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

***Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -

Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 4 grader.

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT Kött och kyckling i utvalda kvalitéer levereras av Dennfood samt Gullringsbo
VILT, FLÄSK www.dennfood.se samt www.gullringsbo.se
KYCKLING

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