

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!

.....



### FISKGRYTA med kokosmjölk, lime, chili och sojastekta nudlar och pak choi kål

**NUDLAR\*** Koka i rikligt med lättsaltat vatten 6-8 min. Rör runt så att nudelknytet löser sig. (\*Risnudlar kokas ca 4 -6 min) Häll av i durkslag och skölj i kallt vatten.

**GRÖNSAKER** Skölj och skär pak choikål i stora bitar. Strimla paprika.

**STEKTA NUDLAR** Stek nudlar och grönsaker på hög värme i lite olja. Tillsätt sojasås och blanda.

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

**FISK** Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 5 min.



### KYCKLINGGRYTA med örter och senap med sallad på champinjon, päron och spenat 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.).

**KYCKLING** Stek på medel/hög värme runt om ca 3 min, salta/peppra.

**GRYTA** Slå över kyckling och låt puttra några minuter. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

**SALLAD** Skölj och skiva champinjoner och päron tunt. Blanda med sköljd spenat och vinägrett, salta/peppra.



### FÄRSK SALSICCIA med pasta penne rigate, kryddig tomatsås, ruccola och pecorinoost

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

**SALSICCIA** Skiva i tjocka skivor. Stek på hög värme till vacker färg. Häll över tomatsås och låt allt bli varmt.

**SERVERING** Blanda varm pasta med korv- och tomatblandning. Toppa med sköljd ruccola- och basilikasallad samt pecorinoost, krydda med svartpeppar från kvarn.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## FISK

**Fisk** färsk lax, kolja styckad och benfri / **Grytgrund FISK**fond, kycklingfond, citrongräs, kokosmjölk, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, lime, koriander, ingefära, vitlök, chili, salt, socker, fänkålsfrö, vitpeppar / **Nudlar ÄGG, VETE\*** / **Pak choikål** / **Paprika** / **Sojasås** Kikkoman SOJA, oystersås, lime, sweet chili



## KYCKLING

**Färskt delat kycklingbröst** marinerat i rapsolja, olivolja, bladpersilja, vinäger, vitlök, svartpeppar / **Grytgrund** kycklingfond (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt), GRÄDDE, vitt vin, gullök, rödvinsvinäger, dijonSENAP, majsstärkelse, salt, dragon, vitlök, vitpeppar, lagerblad, gräslök, bladpersilja / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, peppar / **Champinjoner** / **Spenat** / **Päron** / **Basmatiris**



## KÖTT

**Färsk salsiccia rå Italien** griskött, fläsk, salt, kryddor, naturliga smakämnen, druvsocker, socker, surhetsreglerande medel, E262 antioxidationsmedel, E300 färgämne, E120 konserveringsmedel, E250, E252 / **Tomatsås** tomat, gul lök, GRÄDDE, vitt vin, olivolja, rödvinsvinäger, chili, vitlök, rosmarin, timjan, svartpeppar, socker, salt, fänkålsfrö, korianderfrö / **Ruccola och basilika** / **Peccorinoost** / **Pasta\***

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 -Risnudlar, 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 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!

.....



### FISKGRYTA med kokosmjölk, lime, chili och sojastekta nudlar och pak choi kål

**NUDLAR\*** Koka i riktligt med lättsaltat vatten 6-8 min. Rör runt så att nudelknytet löser sig.  
(\*Risnudlar kokas ca 4 -6 min) Häll av i durkslag och skölj i kallt vatten.

**GRÖNSAKER** Skölj och skär pak choikål i stora bitar. Strimla paprika.

**STEKTA NUDLAR** Stek nudlar och grönsaker på hög värme i lite olja. Tillsätt sojasås och blanda.

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

**FISK** Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 5 min.



### KYCKLINGGRYTA med örter och senap med sallad på champinjon, päron och spenat 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.).

**KYCKLING** Stek på medel/hög värme runt om ca 3 min, salta/peppra.

**GRYTA** Slå över kyckling och låt puttra några minuter.  
(Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

**SALLAD** Skölj och skiva champinjoner och päron tunt. Blanda med sköljd spenat och vinägrett, salta/  
peppra.



### PORTABELLOSVAMP OCH SOJABÖNOR med pasta penne rigate, kryddig tomatsås, ruccola och pecorinoost

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

**GRÖNSAKER** Skär svamp klyftor/skivor. Stek på hög värme till vacker färg. Salta/peppra.  
Tillsätt sojaböner. Häll över tomatsås och låt allt bli varmt.

**SERVERING** Blanda varm pasta med grönsaks- och tomatblandning.  
Toppa med sköljd ruccola- och basilikasallad samt peccorinoost, krydda med svartpeppar från  
kvarn.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## FISK

**Fisk** färsk lax, kolja styckad och benfri / **Grytgrund FISK**fond, kycklingfond, citrongräs, kokosmjölk, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, lime, koriander, ingefära, vitlök, chili, salt, socker, fänkålsfrö, vitpeppar / **Nudlar ÄGG, VETE\*** / **Pak choikål** / **Paprika** / **Sojasås** Kikkoman SOJA, ostersås, lime, sweet chili



## KYCKLING

**Färskt delat kycklingbröst** marinerat i rapsolja, olivolja, bladpersilja, vinäger, vitlök, svartpeppar / **Grytgrund** kycklingfond (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt), GRÄDDE, vitt vin, gullök, rödvinsvinäger, dijon SENAP, majsstärkelse, salt, dragon, vitlök, vitpeppar, lagerblad, gräslök, bladpersilja / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, peppar / **Champinjoner** / **Spenat** / **Päron** / **Basmatiris**



## PORTABELLOSVAMP OCH SOJABÖNOR

**Portabellosvamp och sojaböner** / **Tomatsås** tomat, gul lök, GRÄDDE, vitt vin, olivolja, rödvinsvinäger, chili, vitlök, rosmarin, timjan, svartpeppar, socker, salt, fänkålsfrö, korianderfrö / **Ruccola och basilika** / **Peccorinoost** / **Pasta\***

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 -Risnudlar, 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 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