

**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!

.....



### RÄKRISONI

med saffran, rotfrukter, basilika och parmesanost

**RISONI\*** Koka i saltat vatten, ca 8-10 min. Häll av i durkslag. (Glutenfritt alternativ pasta)

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

**SERVERING** Blanda i räkor\*\*\* strax före servering och toppa med basilika.  
(\* \*\* lax, stek på hög värme runtom, salta och peppra)



### KYCKLING I CURRY- OCH DILLSÅS

med sötsur morotssallad samt ris

**BASMATIRIS** Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt.  
Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset ca 15 min.

**KYCKLING** Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg, salta och peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

**CURRYSÅS** Värm i kastrull. Servera till.

**MOROTSSALLAD** Blanda kål- och morotsblandning med dressing.



### KALVFÄRSBIFF

med rostad potatis och blomkål, svampsås samt äpplecompott

**ROTFRUKTER** Skiva/klyfta potatis, dela blomkål i bitar. Repa av rosmarinkvisten och strö över. Salta och peppra, häll över en skvätt olivolja. Rosta 10 min i 200° ugn, sänk därefter till 150° och baka ytterligare ca 15 min.

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

**SVAMPSÅS** Värm i kastrull.

**ÄPPLEKOMPOTT** Serveras kall till.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## RÄKOR

MSC-märkta **RÄKOR\*\*** kokta, handskalade / **Risonigrund** YOGHURT, GRÄDDE, kycklingfond, tomat, gullök, citron, timjan, parmesanOST, basilika, vitt vin, saffran, vitlök, salt, peppar / **Rostade rotfrukter** Morot, SELLERI, SOJAbönor, persilja, vinäger, salt, peppar, olivolja / **ParmesanOST** / **Basilika** / **Risoni\***



## KYCKLING

**Kyckling** färskt bröst marinerad i rapsolja, citron, vitlök, svartpeppar / **Currysås** kycklingfond (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt), GRÄDDE, äppelmust, citron, gul lök, majsstärkelse, socker, gul curry, salt, dill, vitpeppar, vitlök / **Morotsblandning** vit och röd spetskål, morot, purjolök / **Dressing** rapsolja, sweet chili, citron, ingefära, socker, salt, svartpeppar / **Basmatiris**



## KÖTT

**Kalvfärsbiffar** kalvfärs, GRÄDDE, gul lök, ÄGG, salt, svartpeppar, MUSKOTNÖT, majsstärkelse / **Svampsås** kycklingfond, GRÄDDE, skogschampinjon, Karl-johansvamp, kantarell, vinäger, majsstärkelse, gullök, SOJA, salt, svartpeppar, timjan, rosmarin, vitlök, lagerblad / **Äpplekompost** äpple, socker, citron, lagerblad, kanelstång / **Potatis, blomkål, rosmarin**

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 jäsnings, fermentering, av sojabönor 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 - Lax

\*\*\* 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](http://www.dennfood.se) samt [www.gullringsbo.se](http://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](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!

.....



### RÄKRISONI

med saffran, rotfrukter, basilika och parmesanost

**RISONI\*** Koka i saltat vatten, ca 8-10 min. Häll av i durkslag. (Glutenfritt alternativ pasta)

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

**SERVERING** Blanda i räkor\*\*\* strax före servering och toppa med basilika.  
(\* \*\* lax, stek på hög värme runtom, salta och peppra)



### KYCKLING I CURRY- OCH DILLSÅS

med sötsur morotssallad samt ris

**BASMATIRIS** Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt.  
Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset ca 15 min.

**KYCKLING** Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg, salta och peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

**CURRYSÅS** Värm i kastrull. Servera till.

**MOROTSSALLAD** Blanda kål- och morotsblandning med dressing.



### BIFF PÅ ROTSELLERI, MUNGBÖNOR OCH PRÄSTOST

med rostad potatis och blomkål, svampsås samt äpplekompott

**ROTFRUKTER** Skiva/klyfta potatis, dela blomkål i bitar. Repa av rosmarinkvisten och strö över. Salta och peppra, häll över en skvätt olivolja. Rosta i 190° ugn ca 20-25 min.

**VEG BIFF** Stek till vacker färg runtom.

**SVAMPSÅS** Värm i kastrull.

**ÄPPLEKOMPOTT** Serveras kall till.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## RÄKOR

**MSC-märkta RÄKOR\*\*** kokta, handskalade / **Risonigrund** YOGHURT, GRÄDDE, kycklingfond, tomat, gullök, citron, timjan, parmesanOST, basilika, vitt vin, saffran, vitlök, salt, peppar / **Rostade rotfrukter** Morot, SELLERI, SOJAbönor, persilja, vinäger, salt, peppar, olivolja / **ParmesanOST** / **Basilika** / **Risoni\***



## KYCKLING

**Kyckling** färskt bröst marinerad i rapsolja, citron, vitlök, svartpeppar / **Currysås** kycklingfond (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt), GRÄDDE, äppelmust, citron, gul lök, majsstärkelse, socker, gul curry, salt, dill, vitpeppar, vitlök / **Morotsblandning** vit och röd spetskål, morot, purjolök / **Dressing** rapsolja, sweet chili, citron, ingefära, socker, salt, svartpeppar / **Basmatiris**



## BIFF PÅ ROTSELLERI, MUNGBÖNOR OCH PRÄSTOST

**Biff på rotselleri, mungbönor och prästost** Mungbönor, ROTSELLERI, PRÄSTOST, solrosfrö, majsstärkelse, rapsolja, MUSKOTNÖT, salt, peppar / **Svampsås** kycklingfond, GRÄDDE, skogschampinjon, Karl-johansvamp, kantarell, vinäger, majsstärkelse, gullök, SOJA, salt, svartpeppar, timjan, rosmarin, vitlök, lagerblad / **Äpplekompost** äpple, socker, citron, lagerblad, kanelstång / **Potatis, blomkål, rosmarin**

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 sojabönor 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 - Lax

\*\*\* 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