

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!

.....



CAESARSALLAD

med chiligrillade räkor, tomat och surdegskrutonger

RÄKOR**

Stek eller grilla 1-2 min per sida. Salta.

KRUTONGER

Skär brödet* till krutonger. Stek i vitlöksolja i stekpanna eller rosta i ugn i till vacker färg, salta.

CAESARSALLAD

Skölj och skär romansallad i grova bitar, blanda med klyftor av tomat och vänd runt i dressing, avsluta med hyvlad parmesanost och peppar från kvarn.



KYCKLINGSAUTÉ

smaksatt med apelsin och grönpeppar, spenat- och champinjonsallad 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

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

GRYTA

Slå över kyckling och låt puttra några minuter. Späd ev med vatten om tjock. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

SALLAD

Skölj och skiva champinjoner och skiva schalottenlök tunt. Blanda med sköljd spenat och vinägrett, salta/peppra.



HÖGREVSPANNBIFF

med ljummen sallad på rostad potatis, ruccola, senapsvinägrett samt yoghurt på saltgurka/pepparrot

POTATIS

Dela potatis och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20-30 min.

PANNBIFF

Grilla (eller stek) 2 min per sida. Salta/peppra.

GRÖNSAKER

Skölj ruccola, strimla rödlök. Blanda med varm potatis och senapsvinägrett.

YOGHURT

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



CAESARSALLAD

Räkor** ASC certifierade räkor marinerade chili, vitlök, bladpersilja, olivolja, rapsolja / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, parmesanost, sardeller (FISK), olivolja, dijonSENAP, vitlök, vinäger, salt, peppar / **Vitlöksolja** olivolja, rapsolja, vitlök / **Parmesanost** / **Romansallad** / **Tomat**



KYCKLINGSAUTÉ

Färskt kycklinglår marinerat i olivolja, rapsolja, apelsin, dragon, grönpeppar, vitlök / **Grytgrund** kycklingfond (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt), zest och juice från apelsin, vitt vin, GRÄDDE, lök, SELLERI, palsternacka, eau de vie, SENAPspulver, vitlök, lagerblad, SOJA, timjan, vinäger, grönpeppar, socker, salt, majsstärkelse, svartpeppar. / **Vinägrett** olivolja, rapsolja, rödvinsvinäger, citron, dijonSENAP, salt, fänkålsfrö, korianderfrö, peppar, vitlök / **Champinjoner** / **Spenat** / **Schalottenlök** / **Basmatiris**



HÖGREVSPANNBIFF

Högrevspannbiff högre av nöt / **Senapsvinägrett** olivolja, rapsolja, vitvinsvinäger, ciderSENAP, honung, vitlök, salt, peppar, fänkålsfrö / **Yoghurt** YOGHURT, saltgurka, pepparrot, dijonSENAP, dragon, salt, peppar / **Potatis** / **Ruccola** / **Rödlök**

*Glutenfritt alternativ

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”.

**Skaldjursfritt alternativ

*** Nötfritt alternativ

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT Vårt nötkött kommer från Tjolöholms gård, där arrendatorn Ingmar Milleson bedriver naturnära uppfödning på djurens villkor. Här finns ett 70-tal kor av raserna Blonde och Limousine. Totalt håller han runt 200 djur som hjälper till att beta Tjolöholms naturskyddade strandängar. Läs gärna mer på: gardens-delikatesskott.se

VILT, FLÄSK, KYCKLING Andra sorters kött och kyckling i utvalda kvaliteter 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 Kommer från Björn Andersson frukt och grönt. Med kunskap och engagemang för hög kvalitet och säsongsanpassade produkter levererar de nyskördade frukter, grönsaker, späda örter och kryddor efter årstidens skiftning. fruktgront.se

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!



CAESARSALLAD

med chiligrillade räkor, tomat och surdegskrutonger

RÄKOR**

Stek eller grilla 1-2 min per sida. Salta.

KRUTONGER

Skär brödet* till krutonger. Stek i vitlöksolja i stekpanna eller rosta i ugn i till vacker färg, salta.

CAESARSALLAD

Skölj och skär romansallad i grova bitar, blanda med klyftor av tomat och vänd runt i dressing, avsluta med hyvlad parmesanost och peppar från kvarn.



KYCKLINGSAUTÉ

smaksatt med apelsin och grönpeppar, spenat- och champinjonsallad samt ris

BASMATIRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten och ris, tillsatt salt. Låt koka under lock på låg värme 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. Späd ev med vatten om tjock. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

SALLAD

Skölj och skiva champinjoner och skiva schalottenlök tunt. Blanda med sköljd spenat och vinägrett, salta/peppra.



MOROTSBIFF

med ljummen sallad på rostad potatis, ruccola, senapsvinägrett samt yoghurt på saltgurka/pepparrot

POTATIS

Dela potatis och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn i ca 20 min. Sänk därefter vämen till 160° ytterligare 10 min.

MOROTSBIFF

Värm i 160° ugn, ca 10 min.

GRÖNSAKER

Skölj ruccola, strimla rödlök. Blanda med varm potatis och senapsvinägrett.

YOGHURT

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



CAESARSALLAD

Räkor** ASC certifierade räkor marinerade chili, vitlök, bladpersilja, olivolja, rapsolja / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, parmesanost, sardeller (FISK), olivolja, dijon SENAP, vitlök, vinäger, salt, peppar / **Vitlöksolja** olivolja, rapsolja, vitlök / **Parmesanost** / **Romansallad** / **Tomat**



KYCKLINGSAUTÉ

Färskt kycklinglår marinerat i olivolja, rapsolja, apelsin, dragon, grönpeppar, vitlök / **Grytgrund** kycklingfond (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt), zest och juice från apelsin, vitt vin, GRÄDDE, lök, SELLERI, palsternacka, eau de vie, SENAPspulver, vitlök, lagerblad, SOJA, timjan, vinäger, grönpeppar, socker, salt, majsstärkelse, svartpeppar. / **Vinägrett** olivolja, rapsolja, rödvinsvinäger, citron, dijon SENAP, salt, fänkålsfrö, korianderfrö, peppar, vitlök / **Champinjoner** / **Spenat** / **Schalottenlök** / **Basmatiris**



MOROTSBIFF

Morotsbiff morot, kikärtor, lök, majsstärkelse, ÄGG, persilja, timjan, salt, peppar, lagerblad, rödvinsvinäger / **Senapsvinägrett** olivolja, rapsolja, vitvinsvinäger, cider SENAP, honung, vitlök, salt, peppar, fänkålsfrö / **Yoghurt** YOGHURT, saltgurka, pepparrot, dijon SENAP, dragon, salt, peppar / **Potatis** / **Ruccola** / **Rödlök**

*Glutenfritt alternativ

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”.

**Skaldjursfritt alternativ

*** Nötfritt alternativ

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT Vårt nötkött kommer från Tjolöholms gård, där arrendatorn Ingmar Milleson bedriver naturnära uppfödning på djurens villkor. Här finns ett 70-tal kor av raserna Blonde och Limousine. Totalt håller han runt 200 djur som hjälper till att beta Tjolöholms naturskyddade strandängar. Läs gärna mer på: gardens-delikatesskott.se

VILT, FLÄSK, KYCKLING Andra sorters kött och kyckling i utvalda kvaliteter 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 Kommer från Björn Andersson frukt och grönt. Med kunskap och engagemang för hög kvalitet och säsongsanpassade produkter levererar de nyskördade frukter, grönsaker, späda örter och kryddor efter årstidens skiftning. fruktgront.se

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!

De gulmarkerade ingredienserna är de som ingår i Half Ready. Övriga varor kan man se som inspiration.



CAESARSALLAD

med chiligrillade räkor, tomat och surdegskrutonger

RÄKOR**

Stek eller grilla 1-2 min per sida. Salta.

KRUTONGER

Skär brödet* till krutonger. Stek i vitlöksolja i stekpanna eller rosta i ugn i till vacker färg, salta.

CAESARSALLAD

Skölj och skär romansallad i grova bitar, blanda med klyftor av tomat och vänd runt i dressing, avsluta med hyvlad parmesanost och peppar från kvarn.



KYCKLINGSAUTÉ

smaksatt med apelsin och grönpeppar, spenat- och champinjonsallad 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

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

GRYTA

Slå över kyckling och låt puttra några minuter. Späd ev med vatten om tjock. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

SALLAD

Skölj och skiva champinjoner och skiva schalottenlök tunt. Blanda med sköljd spenat och vinägrett, salta/peppra.



HÖGREVSPANNBIFF

med ljummen sallad på rostad potatis, ruccola, senapsvinägrett samt yoghurt på saltgurka/pepparrot

POTATIS

Dela potatis och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20-30 min.

PANNBIFF

Grilla (eller stek) 2 min per sida. Salta/peppra.

GRÖNSAKER

Skölj ruccola, strimla rödlök. Blanda med varm potatis och senapsvinägrett.

YOGHURT

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



CAESARSALLAD

Räkor** ASC certifierade räkor marinerade chili, vitlök, bladpersilja, olivolja, rapsolja / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, parmesanost, sardeller (FISK), olivolja, dijonSENAP, vitlök, vinäger, salt, peppar / **Vitlöksolja** olivolja, rapsolja, vitlök / **Parmesanost** / **Romansallad** / **Tomat**



KYCKLINGSAUTÉ

Färskt kycklinglår marinerat i olivolja, rapsolja, apelsin, dragon, grönpeppar, vitlök / **Grytgrund** kycklingfond (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt), zest och juice från apelsin, vitt vin, GRÄDDE, lök, SELLERI, palsternacka, eau de vie, SENAPspulver, vitlök, lagerblad, SOJA, timjan, vinäger, grönpeppar, socker, salt, majsstärkelse, svartpeppar. / **Vinägrett** olivolja, rapsolja, rödvinsvinäger, citron, dijonSENAP, salt, fänkålsfrö, korianderfrö, peppar, vitlök / **Champinjoner** / **Spenat** / **Schalottenlök** / **Basmatiris**



HÖGREVSPANNBIFF

Högrevspannbiff högre av nöt / **Senapsvinägrett** olivolja, rapsolja, vitvinsvinäger, ciderSENAP, honung, vitlök, salt, peppar, fänkålsfrö / **Yoghurt** YOGHURT, saltgurka, pepparrot, dijonSENAP, dragon, salt, peppar / **Potatis** / **Ruccola** / **Rödlök**

*Glutenfritt alternativ

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”.

**Skaldjursfritt alternativ

*** Nötfritt alternativ

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

- NÖTKÖTT** Vårt nötkött kommer från Tjolöholms gård, där arrendatorn Ingmar Milleson bedriver naturnära uppfödning på djurens villkor. Här finns ett 70-tal kor av raserna Blonde och Limousine. Totalt håller han runt 200 djur som hjälper till att beta Tjolöholms naturskyddade strandängar. Läs gärna mer på: gardens-delikatesskott.se
- VILT, FLÄSK, KYCKLING** Andra sorters 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** Kommer från Björn Andersson frukt och grönt. Med kunskap och engagemang för hög kvalitet och säsongsanpassade produkter levererar de nyskördade frukter, grönsaker, späda örter och kryddor efter årstidens skiftning. fruktgront.se

En produkt från

HALF READY

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!

De gulmarkerade ingredienserna är de som ingår i Half Ready. Övriga varor kan man se som inspiration.



CAESARSALLAD

med chiligrillade räkor, tomat och surdegskrutonger

RÄKOR**

Stek eller grilla 1-2 min per sida. Salta.

KRUTONGER

Skär brödet* till krutonger. Stek i vitlöksolja i stekpanna eller rosta i ugn i till vacker färg, salta.

CAESARSALLAD

Skölj och skär romansallad i grova bitar, blanda med klyftor av tomat och vänd runt i dressing, avsluta med hyvlad parmesanost och peppar från kvarn.



KYCKLINGSAUTÉ

smaksatt med apelsin och grönpeppar, spenat- och champinjonsallad samt ris

BASMATIRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten och ris, tillsatt salt. Låt koka under lock på låg värme 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. Späd ev med vatten om tjock. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

SALLAD

Skölj och skiva champinjoner och skiva schalottenlök tunt. Blanda med sköljd spenat och vinägrett, salta/peppra.



MOROTSBIFF

med ljummen sallad på rostad potatis, ruccola, senapsvinägrett samt yoghurt på saltgurka/pepparrot

POTATIS

Dela potatis och håll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn i ca 20 min. Sänk därefter vämen till 160° ytterligare 10 min.

MOROTSBIFF

Värm i 160° ugn, ca 10 min.

GRÖNSAKER

Skölj ruccola, strimla rödlök. Blanda med varm potatis och senapsvinägrett.

YOGHURT

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



CAESARSALLAD

Räkor** ASC certifierade räkor marinerade chili, vitlök, bladpersilja, olivolja, rapsolja / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, parmesanost, sardeller (FISK), olivolja, dijon SENAP, vitlök, vinäger, salt, peppar / **Vitlöksolja** olivolja, rapsolja, vitlök / **Parmesanost** / **Romansallad** / **Tomat**



KYCKLINGSAUTÉ

Färskt kycklinglår marinerat i olivolja, rapsolja, apelsin, dragon, grönpeppar, vitlök / **Grytgrund** kycklingfond (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt), zest och juice från apelsin, vitt vin, GRÄDDE, lök, SELLERI, palsternacka, eau de vie, SENAPspulver, vitlök, lagerblad, SOJA, timjan, vinäger, grönpeppar, socker, salt, majsstärkelse, svartpeppar. / **Vinägrett** olivolja, rapsolja, rödvinsvinäger, citron, dijon SENAP, salt, fänkålsfrö, korianderfrö, peppar, vitlök / **Champinjoner** / **Spenat** / **Schalottenlök** / **Basmatiris**



MOROTSBIFF

Morotsbiff morot, kikärtor, lök, majsstärkelse, ÄGG, persilja, timjan, salt, peppar, lagerblad, rödvinsvinäger / **Senapsvinägrett** olivolja, rapsolja, vitvinsvinäger, cider SENAP, honung, vitlök, salt, peppar, fänkålsfrö / **Yoghurt** YOGHURT, saltgurka, pepparrot, dijon SENAP, dragon, salt, peppar / **Potatis** / **Ruccola** / **Rödlök**

*Glutenfritt alternativ

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”.

**Skaldjursfritt alternativ

*** Nötfritt alternativ

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

- NÖTKÖTT** Vårt nötkött kommer från Tjolöholms gård, där arrendatorn Ingmar Milleson bedriver naturnära uppfödning på djurens villkor. Här finns ett 70-tal kor av raserna Blonde och Limousine. Totalt håller han runt 200 djur som hjälper till att beta Tjolöholms naturskyddade strandängar. Läs gärna mer på: gardens-delikatesskott.se
- VILT, FLÄSK, KYCKLING** Andra sorters kött och kyckling i utvalda kvaliteter 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** Kommer från Björn Andersson frukt och grönt. Med kunskap och engagemang för hög kvalitet och säsongsanpassade produkter levererar de nyskördade frukter, grönsaker, späda örter och kryddor efter årstidens skiftning. fruktgront.se

En produkt från