

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!

.....



PERSILJE- OCH OLIVBAKAD TORSK

med bouillabaisesås, potatisstomp och sugarsnaps

POTATIS

Halvera, koka i saltat vatten ca 20 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund. Krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

TORSK

Lägg över i en ugnsfast form. Salta försiktigt. Toppa med persilja-och olivtapenad. Baka i ugn 160° ca 15 min (innetemp 50°).

SUGARSNAPS

Kokas 2-3 min i lättsaltat vatten.

BOUILLAB. SÅS

Värm i kastrull.



KYCKLING BLT SANDWICH

med ”spiesfries” och dijonmajo

POTATIS

Placera på ugnsplåt, ringla över lite olja och rosta i ugn 200° ca 20-25 min. Strö över krydda och salta rikligt.

BACON

Lägg upp baconskivor på ett smörpapper i en långpanna, baka i 200° ugn ca 10 min.

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 10-15 min (innetemp 70°). Låt svalna en stund. Skär i skivor.

TOAST

Rosta i ugn eller brödrost.

GRÖNSAKER

Skölj och skär sallad och tomat.

SERVERING

Bygg ihop din BLT sandwich, varva med dijonmajjo.



AFRICANA

med klassiska tillbehör

BASMATIRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset (ca 15-20 min.).

FLÄSKFILÉ

Skär i skivor/strimlor. Salta/peppra och stek i lite smör eller olja på hög värme, ca 1-2 min. Sänk värmen och tillsätt currysåsen, låt puttra på låg värme ca 3-4 min.

TILLBEHÖR

Syltad lök, mango chutney, skivad banan och jordnötter*** serveras till.



TORSK

Fisk torsk styckad och benfri. Torsken är rimmad (fisken har legat 30 minuter i saltlag 1dl salt/liter vatten)/ **Persilja- och olivtapenad** olivolja, oliver, italiensk hårdOST, persilja, vitlök, salt, svartpeppar / **Bouillabaissesås** FISKfond, vittvin, tomat, fänkålsfrö, dillfrö, dill, gullök, ROTSELLERI, morot, palsternacka, citron, vitlök, chili, kummin, saffran, timjan, lagerblad, olivolja, salt, socker/ **Potatis / Stomprgrund** CREME FRAICHE, gräslök, sticklök / **Sugarsnaps**



KYCKLING

Kycklingbröst färskt marinerad i rapsolja, chili, rökt paprikapulver, vinäger, vitlök / **Potatiskrydda** rökt paprikapulver, chili, svartpeppar, salt, socker / **Dijonmajonnäs** ÄGG, rapsolja, dijonSENAP, vitvinsvinäger, salt, vitpeppar / **Toastbröd*** VETEMJÖL / **Färska pommesfrites** potatis, rapsolja / **Tomat / Sweet gemsallad / Bacon**



FLÄSKFILE

Fläskfilé marinerad i rapsolja, korianderfrö, fänkålsfrö, svartpeppar / **Currysås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, vinäger, curry, korianderfrö, SOJA, vitlök, salt, peppar, chili / **Chutney** mango, socker, gul lök, ättika, chili, ingfära, vitlök, korianderfrö / **Syltad lök** rödlök, socker, ättika / **Nötter** JORDNÖTTER*** / **Basmatiris / Banan**

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 - Rostad majs

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 samt 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

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!



PERSILJE- OCH OLIVBAKAD TORSK

med bouillabaisesås, potatisstomp och sugarsnaps

POTATIS

Halvera, koka i saltat vatten ca 20 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund. Krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

TORSK

Lägg över i en ugnsfast form. Salta försiktigt. Toppa med persilja-och olivtapenad. Baka i ugn 160° ca 15 min (innetemp 50°).

SUGARSNAPS

Kokas 2-3 min i lättsaltat vatten.

BOUILLAB. SÅS

Värm i kastrull.



KYCKLING SANDWICH

med ”spiesfries” och dijonmajo

POTATIS

Placera på ugnsplåt, ringla över lite olja och rosta i ugn 200° ca 20-25 min. Strö över krydda och salta rikligt.

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 10-15 min (innetemp 70°). Låt svalna en stund. Skär i skivor.

TOAST

Rosta i ugn eller brödrost.

GRÖNSAKER

Skölj och skär sallad och tomat.

SERVERING

Bygg ihop din sandwich, varva med dijonmajjo.



VEG AFRICANA

med klassiska tillbehör

BASMATIRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset (ca 15-20 min.).

GRÖNSAKER

Skär i grova bitar. Salta/peppra och stek i lite smör eller olja på hög värme, ca 2-3 min. Sänk värmen och tillsätt currysåsen, låt puttra på låg värme ca 2-4 min

TILLBEHÖR

Syltad lök, mango chutney, skivad banan och jordnötter*** serveras till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



TORSK

Fisk torsk styckad och benfri. Torsken är rimmad (fisken har legat 30 minuter i saltlag 1dl salt/liter vatten) / **Persilja- och olivtapenad** olivolja, oliver, italiensk hårdOST, persilja, vitlök, salt, svartpeppar / **Bouillabaissesås** FISKfond, vittvin, tomat, fänkålsfrö, dillfrö, dill, gullök, ROTSELLERI, morot, palsternacka, citron, vitlök, chili, kummin, saffran, timjan, lagerblad, olivolja, salt, socker / **Potatis / Stomprund** CREME FRAICHE, gräslök, sticklök / **Sugarsnaps**



KYCKLING

Kycklingbröst färskt marinerad i rapsolja, chili, rökt paprikapulver, vinäger, vitlök / **Potatiskrydda** rökt paprikapulver, chili, svartpeppar, salt, socker / **Dijonmajonnäs** ÄGG, rapsolja, dijonSENAP, vitvinsvinäger, salt, vitpeppar / **Toastbröd*** VETEMJÖL / **Färska pommesfrites** potatis, rapsolja / **Tomat / Sweet gemsallad**



VEG

Grönsaker paprika, zucchini, champinjon / **Currysås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, vinäger, curry, korianderfrö, SOJA, vitlök, salt, peppar, chili / **Chutney** mango, socker, gul lök, ättika, chili, ingfära, vitlök, korianderfrö / **Syltad lök** rödlök, socker, ättika / **Nötter** JORDNÖTTER*** / **Basmatiris / Banan**

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 - Rostad majs

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 samt 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

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