

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!



CHERMOULABAKAD LAX

med bulgur, spenat och rostad blomkål samt citronkräm

BULGUR*

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in. Quinoa - glutenfritt alternativ.

BLOMKÅL

Skär blomkål i mindre buketter.

LAX

Lägg lax och blomkål i en ugnsfast form, salta och peppra. Baka i ugn ca 10 min, 225° (inne temp fisk 48°).

GRÖNSAKER

Blanda varm bulgur med rostad blomkål, sköljd spenat, halverade cocktailtomater samt chermouladressing.

CITRONKRÄM

Serveras kall till.



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.

MOROTSSALLAD

Blanda kål- och morotsblandning med dressing.

KYCKLING

Skär i grova bitar. Stek på medelhög värme runt om i stekpanna till vacker färg, salta.

CURRYSÅS

Häll över kycklingen, späd med vatten till lagom konsistens och låt puttra ca 5 minuter.



LASAGNE

med ruccola-, tomat- och champinjonsallad

LASAGNE

Varva köttfärsås, bechamelsås* och lasagneplattor* i en smord ugnssäker form. Avsluta med bechamelsås och riven ost. Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 min 200-225°.

SALLAD

Skölj och skär tomat och champinjoner.
Blanda med sköljd ruccolasallad och vinägrett, salta och peppra.

INGREDIENSFÖRTECKNING



CHERMOULABAKAD LAX

Färsk lax, styckad, marinerad i chermouladressing och benfri / **Chermouladressing** (marockansk kryddblandning) - spiskummin, paprikapulver, citron, vitlök, olivolja, koriander, chili, persilja / **Citroncreme** YOGHURT, rapsolja, ÄGG, dijon SENAP, citron, salt, peppar / **Blomkål** / **Tomat** / **Bulgur*** / **Spenat**



KYCKLING

Kyckling färsk / **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 spetskål, morot, sockerärtor / **Dressing** rapsolja, sweet chili, citron, ingefära, socker, salt, vitpeppar / **Basmatiris**



LASAGNE

Köttfärsås nötfärs, gullök, **STJÄLKSELLERI**, tomat, rödvin, kalvfond, rosmarin, timjan, rödvinsvinäger, vitlök, lagerblad, salt, svartpeppar / **Bechamelsås*** MJÖLK, GRÄDDE, VETEMJÖL, SMÖR, salt, socker, vitpeppar, lagerblad / **OST** prästost/italiensk hårdost / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Lasagneplattor*** vatten, VETEMJÖL / **Ruccolasallad** / **Tomat** / **Champinjoner**

*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

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!



CHERMOULABAKAD LAX

med bulgur, spenat och rostad blomkål samt citronkräm

- BULGUR*** Koka i dubbelt så mycket saltat vatten, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in. Quinoa - glutenfritt alternativ.
- BLOMKÅL** Skär blomkål i mindre buketter.
- LAX** Lägg lax och blomkål i en ugnsfast form, salta och peppra. Baka i ugn ca 10 min, 225° (inne temp fisk 48°).
- GRÖNSAKER** Blanda varm bulgur med rostad blomkål, sköljd spenat, halverade cocktailtomater samt chermouladressing.
- CITRONKRÄM** Serveras kall till.



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.
- MOROTSSALLAD** Blanda kål- och morotsblandning med dressing.
- KYCKLING** Skär i grova bitar. Stek på medelhög värme runtom i stekpanna till vacker färg, salta.
- CURRYSÅS** Häll över kycklingen, späd med vatten till lagom konsistens och låt puttra ca 5 minuter.



VEGETARISK LASAGNE

med ruccola-, tomat- och champinjonsallad

- LASAGNE** Varva grönsaksragu, bechamelsås* och lasagneplattor* i en smord ugnssäker form. Avsluta med bechamelsås och riven ost. Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 min 200-225° .
- SALLAD** Skölj och skär tomat och champinjoner.
Blanda med sköljd ruccolasallad och vinägrett, salta och peppra.

INGREDIENSFÖRTECKNING



CHERMOULABAKAD LAX

Färsk lax, styckad, marinerad i chermouladressing och benfri / **Chermouladressing** (marockansk kryddblandning) - spiskummin, paprikapulver, citron, vitlök, olivolja, koriander, chili, persilja / **Citroncreme** YOGHURT, rapsolja, ÄGG, dijon SENAP, citron, salt, peppar / **Blomkål** / **Tomat** / **Bulgur*** / **Spenat**



KYCKLING

Kyckling färsk / **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 spetskål, morot, sockerärtor / **Dressing** rapsolja, sweet chili, citron, ingefära, socker, salt, vitpeppar / **Basmatiris**



VEGETARISK LASAGNE

Grönsaksragu zucchini, paprika, röda linser, mungbönor, gul lök, **STJÄLKSELLERI**, vit lök, fänkål, vitt vin, tomatkross, timjan, rosmarin, salt, svartpeppar, lagerblad, oregano, persilja / **Bechamelsås*** **MJÖLK**, **GRÄDDE**, **VETEMJÖL**, **SMÖR**, salt, socker, vitpeppar, lagerblad / **ÖST** prästost/italiensk hårdost / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Lasagneplattor*** vatten, **VETEMJÖL** / **Ruccolasallad** / **Tomat** / **Champinjoner**

*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 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”.

**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.



CHERMOULABAKAD LAX

med bulgur, spenat och rostad blomkål samt citronkräm

BULGUR*

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in. Quinoa - glutenfritt alternativ.

BLOMKÅL

Skär blomkål i mindre buketter.

LAX

Lägg lax och blomkål i en ugnsfast form, salta och peppra. Baka i ugn ca 10 min, 225° (inne temp fisk 48°).

GRÖNSAKER

Blanda varm bulgur med rostad blomkål, sköljd spenat, halverade cocktailtomater samt chermouladressing.

CITRONKRÄM

Serveras kall till.



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.

MOROTSSALLAD

Blanda kål- och morotsblandning med dressing.

KYCKLING

Skär i grova bitar. Stek på medelhög värme runtom i stekpanna till vacker färg, salta.

CURRYSÅS

Häll över kycklingen, späd med vatten till lagom konsistens och låt puttra ca 5 minuter.



LASAGNE

med ruccola-, tomat- och champinjonsallad

LASAGNE

Varva köttfärsås, bechamelsås* och lasagneplattor* i en smord ugnssäker form. Avsluta med bechamelsås och riven ost. Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 min 200-225°.

SALLAD

Skölj och skär tomat och champinjoner. Blanda med sköljd ruccolasallad och vinägrett, salta och peppra.



CHERMOULABAKAD LAX

Färsk lax, styckad, marinerad i chermouladressing och benfri / **Chermouladressing** (marockansk kryddblandning) - spiskummin, paprikapulver, citron, vitlök, olivolja, koriander, chili, persilja / **Citroncreme** YOGHURT, rapsolja, ÄGG, dijon SENAP, citron, salt, peppar / **Blomkål** / **Tomat** / **Bulgur*** / **Spenat**



KYCKLING

Kyckling färsk / **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 spetskål, morot, sockerärtor / **Dressing** rapsolja, sweet chili, citron, ingefära, socker, salt, vitpeppar / **Basmatiris**



LASAGNE

Köttfärsås nötfärs, gullök, **STJÄLKSELLERI**, tomat, rödvin, kalvfond, rosmarin, timjan, rödvinvinäger, vitlök, lagerblad, salt, svartpeppar / * **MJÖLK**, **GRÄDDE**, **VETEMJÖL**, **SMÖR**, salt, socker, vitpeppar, lagerblad / **OST** prästost/italiensk hårdost / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Lasagneplattor*** vatten, **VETEMJÖL** / **Ruccolasallad** / **Tomat** / **Champinjoner**

*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 kvalitéer 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