

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!



### LINGUINIPASTA MED RÄKOR

citronsås, spenat och Västerbottenost

- PASTA** Koka i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.
- CITRONSÅS** Värm i kastrull
- SERVERING** Blanda avrunnen pasta med sköljd spenat och varm sås, tillsatt räkor\*\*. Toppa med Västerbottensost, krydda med svartpeppar från kvarn.



### CHICKEN CURRY

med kikärtor och paprika, mango relish och jasminris

- JASMINRIS** Mät upp var för sig 1 del ris+1,5 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under i 15 min. Låt riset stå i 5 min när det är färdigkokt.
- KYCKLING** Stek på hög värme runt om ca 3 min, salta/peppra.
- CURRYGRUND** Slå grytgrund över kyckling och låt puttra ca 5 min. Tillsätt strimlad paprika sista minuten. Späd med vatten om för tjock. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).
- MANGORELISH** Serveras kall till.



**LAMMFÄRSBIFF** med ratatouille samt potatisstomp smaksatt med örter, olivolja och cremefraiche

- POTATISSTOMP** Halvera potatis. Koka i saltat vatten ca 20 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund och krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.
- LAMMFÄRSBIFF\*** Värm i 150° varm ugn, ca 15 min.
- RATATOUILLE** Värm i kastrull på spisen och servera till.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## FISK

**MSC-märkta RÄKOR\*\*** kokta, handskalade / **Citronsås** kycklingfond, GRÄDDE, citron, vitt vin, gul lök, majsstärkelse, salt, socker, vitlök, timjan, lagerblad, vitpeppar / **Linguinipasta\*** / **Spenat** / **VästerbottensOST** och prästOST



## KYCKLING

**Kyckling** marinerad i rapsolja, vitlök, röd chili, korianderfrö, spiskummin / **Currysås** kycklingfond, kikärter, tomat, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, lime, socker, gul curry, chili, koriander, nejlika, ingefära, spiskummin, vitlök, svartpeppar / **Mango relish** mango, tomat, vårlök, socker, lime, vitlök, ingefära, SESAMfrö, koriander, salt / **Jasminris** / **Paprika**



## KÖTT

**Lammfärsbiff\*** lammfärs, kalvfärs, gullök, ÄGG, STRÖBRÖD, timjan, rosmarin, vitlök, svartpeppar, salt / **Ratatouille** fransk grönsaksröra - tomat, gul lök, zucchini, aubergine, röd paprika, fänkål, vitt vin, olivolja, basilika, vitlök, rosmarin, bladpersilja, timjan, oregano, chili, lagerblad, svartpeppar, salt, socker / **Stompgrund** Creme fraiche, olivolja, gräslök, oregano, bladpersilja, salt, peppar / **Potatis**

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 - Glutenfri pasta, glutenfri lammfärsbiff

\*\*Skaldjursfritt alternativ - Gravad 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 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!



### LINGUINIPASTA MED RÄKOR

citronsås, spenat och Västerbottenost

- PASTA** Koka i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.
- CITRONSÅS** Värm i kastrull
- SERVERING** Blanda avrunnen pasta med sköljd spenat och varm sås, tillsatt räkor\*\*. Toppa med Västerbottensost, krydda med svartpeppar från kvarn.



### CHICKEN CURRY

med kikärtor och paprika, mango relish och jasminris

- JASMINRIS** Mät upp var för sig 1 del ris+1,5 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under i 15 min. Låt riset stå i 5 min när det är färdigkokt.
- KYCKLING** Stek på hög värme runt om ca 3 min, salta/peppra.
- CURRYGRUND** Slå grytgrund över kyckling och låt puttra ca 5 min. Tillsätt strimlad paprika sista minuten. Späd med vatten om för tjock. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).
- MANGORELISH** Serveras kall till.



**MAJS- OCH SVAMPBIFF** med ratatouille samt potatisstomp  
smaksatt med örter, olivolja och cremefraiche

- POTATISSTOMP** Halvera potatis. Koka i saltat vatten ca 20 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund och krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.
- MAJS- /SVAMPBIFF** Stek till vacker färg runt om.
- RATATOUILLE** Värm i kastrull på spisen och servera till.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## FISK

**MSC-märkta RÄKOR\*\*** kokta, handskalade / **Citronsås** kycklingfond, GRÄDDE, citron, vitt vin, gul lök, majsstärkelse, salt, socker, vitlök, timjan, lagerblad, vitpeppar / **Linguinipasta\*** / **Spenat** / **VästerbottensOST** och prästOST



## KYCKLING

**Kyckling** marinerad i rapsolja, vitlök, röd chili, korianderfrö, spiskummin / **Currysås** kycklingfond, kikärter, tomat, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, lime, socker, gul curry, chili, koriander, nejlika, ingefära, spiskummin, vitlök, svartpeppar / **Mango relish** mango, tomat, vårlök, socker, lime, vitlök, ingefära, SESAMfrö, koriander, salt / **Jasminris** / **Paprika**



## VEG

**Majs- och svampbiff** svamp, polentamjöl, majs, gul lök, majsstärkelse, timjan, rosmarin, rapsolja, salt, peppar, vinäger / **Ratatouille** fransk grönsaksröra - tomat, gul lök, zucchini, aubergine, röd paprika, fänkål, vitt vin, olivolja, basilika, vitlök, rosmarin, bladpersilja, timjan, oregano, chili, lagerblad, svartpeppar, salt, socker / **Stompgrund** Creme fraiche, olivolja, gräslök, oregano, bladpersilja, salt, peppar / **Potatis**

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 - Glutenfri pasta, glutenfri lammfärsbiff

\*\*Skaldjursfritt alternativ - Gravad 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 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