

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

aglio e olio med grillade räkor, parmesanost, persilja och citron

PASTA* Koka i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente.
Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

RÄKOR** Stek på hög värme i lite olivolja, 1-2 min. Salta och peppra. (samma för lax).

CHILIOLJA Värm i kastrull på låg värme tills vitlök och chili blir mjuk och smakerna sprider sig.

TOMAT, PERSILJA Skölj och tärna tomat. Hacka persilja.

SERVERING Blanda avrunnen pasta med chili- och vitlöksolja, tärnad tomat och räkor**. Toppa med hackad persilja och parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn. Servera med klyftor av citron.



KYCKLINGBRÖST MED PEPPARSÅS

rostad potatis samt sallad på spetskål, fänkål och apelsin

POTATIS Dela potatis och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt.
Rosta i 200° varm ugn 20-30 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 175° ugn ca 10-15 min (innetemp 70°).

GRÖNSAKER Strimla spetskål och fänkål fint. Skala apelsin och skär i tärningar. Blanda med vinägrett. Salta och peppra.

PEPPARSÅS Värm i kastrull.



ENCHILADAS

med tomat- och avokadosallad samt korianderyoghurt

KÖTTFÄRS Fördela i tortillabröd* och rulla ihop. Lägg rullar i smord ugnsfast form.

BECHAMELSÅS* Fördela över fyllda tortillarullar. Avsluta med riven ost. Grädda i nedre delen av ugn ca 20-30 min 200-225°.

TOMATSALLAD Skölj och skär tomat, avokado och rödlök. Blanda med vinägrett.

KOR. YOGHURT Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Vannameiräkor** ASC-certifierade räkor (www.asc-aqua.org) / **Aiglio el olio** olivolja, vitlök, chili, bladpersilja / **Riven ost** parmesanOST / **Linguinipasta*** / **Persilja** / **Tomat** / **Citron**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, rosmarin, bladpersilja, svartpeppar, vitlök / **Pepparsås** kycklingfond, morot, paprika, SELLERI, gul lök, vitlök, vitt vin, GRÄDDE, svartpeppar, dijonSENAP, eau de vie, majsstärkelse, SOJA, grönpeppar, salt, vinäger / **Grönsaker** spetskål, fänkål, apelsin / **Vinägrett** rapsolja, röd vinäger, apelsin, fänkålsfrö, svartpeppar, salt / **Potatis**



KÖTT

Köttfärsås blandfärs, tomat, gullök, röd paprika, rökt paprikapulver, SELLERI, SOJA, chili, korianderfrö, vitlök, limejuice, spiskummin, svartpeppar, salt, majsstärkelse, lagerblad / **Bechamelsås*** MJÖLK, GRÄDDE, VETEMJÖL, vitlök, lagerblad, korianderfrö, röd chili, salt, peppar / **Korianderyoghurt** turkisk YOGHURT, koriander, lime, salt, svartpeppar / **Ost** CheddarOST / **Tortillabröd*** innehåller VETEMJÖL / **Tomat** / **Rödlök** / **Avokado** / **Vinägrett** rapsolja, citron, fänkålsfrö, vitlök, salt, peppar, socker

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".

Fonder – vi använder endast OSCAR® Signature – Inga tillsatser och inget extra salt

*Glutenfritt alternativ - Glutenfri pasta, glutenfri bechamelsås, glutenfritt tortillabröd

**Skaldjursfritt alternativ - Färs 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 samt 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

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

aglio e olio med grillade räkor, parmesanost, persilja och citron

PASTA* Koka i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente.
Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

RÄKOR** Stek på hög värme i lite olivolja, 1-2 min. Salta och peppra. (samma för lax).

CHILIOLJA Värm i kastrull på låg värme tills vitlök och chili blir mjuk och smakerna sprider sig.

TOMAT, PERSILJA Skölj och tärna tomat. Hacka persilja.

SERVERING Blanda avrunnen pasta med chili- och vitlöksolja, tärnad tomat och räkor**. Toppa med hackad persilja och parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn. Servera med klyftor av citron.



KYCKLINGBRÖST MED PEPPARSÅS

rostad potatis samt sallad på spetskål, fänkål och apelsin

POTATIS Dela potatis och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt.
Rosta i 200° varm ugn 20-30 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 175° ugn ca 10-15 min (innetemp 70°).

GRÖNSAKER Strimla spetskål och fänkål fint. Skala apelsin och skär i tärningar. Blanda med vinägrett. Salta och peppra.

PEPPARSÅS Värm i kastrull.



ENCHILADAS

med tomat- och avokadosallad samt korianderyoghurt

VEG RAGU Fördela i tortillabröd* och rulla ihop. Lägg rullar i smord ugnsfast form.

BECHAMELSÅS* Fördela över fyllda tortillarullar. Avsluta med riven ost. Grädda i nedre delen av ugn ca 20-30 min 200-225°.

TOMATSALLAD Skölj och skär tomat, avokado och rödlök. Blanda med vinägrett.

KOR. YOGHURT Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Vannameiräkor** ASC-certifierade räkor (www.asc-aqua.org) / **Aiglio el olio** olivolja, vitlök, chili, bladpersilja / **Riven ost** parmesanOST / **Linguinipasta*** / **Persilja** / **Tomat** / **Citron**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, rosmarin, bladpersilja, svartpeppar, vitlök / **Pepparsås** kycklingfond, morot, paprika, SELLERI, gul lök, vitlök, vitt vin, GRÄDDE, svartpeppar, dijonSENAP, eau de vie, majsstärkelse, SOJA, grönpeppar, salt, vinäger / **Grönsaker** spetskål, fänkål, apelsin / **Vinägrett** rapsolja, röd vinäger, apelsin, fänkålsfrö, svartpeppar, salt / **Potatis**



VEG

Veg ragu tomat, mungbönor, gul lök, röd paprika, SELLERI, grönsaksfond, majsstärkelse, vitlök, korianderfrö, spiskummin, lagerblad, salt, peppar, chili, rökt paprikapulver, SOJA / **Bechamelsås*** MJÖLK, GRÄDDE, VETEMJÖL, vitlök, lagerblad, korianderfrö, röd chili, salt, peppar / **Korianderyoghurt** turkisk YOGHURT, koriander, lime, salt, svartpeppar / **Ost** CheddarOST / **Tortillabröd*** innehåller VETEMJÖL / **Tomat** / **Rödlök** / **Avokado** / **Vinägrett** rapsolja, citron, fänkålsfrö, vitlök, salt, peppar, socker

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 bechamelsås, glutenfritt tortillabröd

**Skaldjursfritt alternativ - Färs 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 kvalitéter levereras av Dennfood samt Gullringsbo
VILT, FLÄSK www.dennfood.se samt 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

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