

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!



FISKSOPPA

med sparris, färskpotatis, dill samt citronaioli

FÄRSKPOTATIS

Skiva och koka av potatisen i saltat vatten ca 10-15 min. Tillsätt sköljd och skuren sparris och sugsarsnaps de sista 2 minuterna. Häll av i durkslag. Strö över hackad dill.

GRYTGRUND

Kokas upp i en vid kastrull.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min.

SERVERING

Bottna sopptallrik med potatis och grönsaker, håll över soppa. Toppa med aioli.



CAESARSALLAD

med kyckling, tomat och parmesanbröd

KYCKLING

Stek på skinnsidan först ca 2 min, till vacker färg och krispig. Vänd och stek ytterligare någon minut salta/peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).

PARMESANBRÖD

Dela brödet* och bred på parmesansmör. Höj värmen på ugnen och sätt på grill. Grilla i ugn med snittytan uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg, inte bränner.

CAESARSALLAD

Skölj och skär romansallad och tomat i grova bitar. Skala och skiva rödlök tunt. Vänd runt i dressing, avsluta med peppar från kvarn.



HÖGREVSBURGARE

 med karamelliserad lök och paprika, saltgurka, bacon samt dijonmajjo

POTATIS

Skär i klyftor/skivor. Lägg på en ugnsplåt. Ringla över lite olja. Rosta 220° ca 20-25 min. Salta före servering.

BACON

Stek bacon tills gyllene färg. Lägg på hushållspapper och låt rinna av.

BURGARE

Stek (eller grilla) 2 min per sida. Salta/peppra.

GRÖNSAKER

Skölj och skiva sallad grovt. Skiva saltgurka.

BRÖD

Värm på grill eller i ugn.

SERVERING

Bygg ihop din egen hamburgare, toppa med lök-/paprikablandning och dijonmajjo. Servera med rostad potatis.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk lax, torskfisk, styckad och benfri / **Grytgrund** tomat, FISKfond (FISKskrov, morot, gul lök, ROTSELLERI, dill, fänkål, timjan, dillfrö, fänkålsfrö, lagerblad, vitpeppar), vitt vin, GRÄDDE, morot, gul lök, SELLERI, dill, fänkål, timjan, dillfrö, fänkålsfrö, lagerblad, chili, vitpeppar, salt / **Citronaioli** ÄGG, rapsolja, olivolja, citron, vitlök, salt, peppar / **Sparris, sugarsnaps, dill / Färskpotatis**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, olivolja, bladpersilja, rökt paprika, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, svartpeppar, chili, honung / **Ciabatta*** VETEMJÖL / **Parmesansmör** SMÖR, ParmesanOST, olivolja, bladpersilja, gräslök, vitlök, salt, peppar / **Kvisttomat / Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, parmesanost, sardeller (FISK), olivolja, dijonSENAP, vitlök, vinäger, salt, peppar / **Romansallad / Rödlök**



HÖGREVSBURGARE

Högrevsburgare högre av nöt / **Bacon / Bröd*** VETEMJÖL / **Karamelliserad lök- och paprikablandning** gul lök, röd paprika, korianderfrö, lagerblad, rökt paprikapulver, chilisås, rödvinsvinäger, salt, svartpeppar / **Dijonmajjo** ÄGG, rapsolja, dijonSENAP, vitvinsvinäger, salt, vitpeppar / **Sweet gemsallad / Potatis / Saltgurka**

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".

*Glutenfritt alternativ - Glutenfritt bröd och hamburgerbröd

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING 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 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!



FISKSOPPA

med sparris, färskpotatis, dill samt citronaioli

FÄRSKPOTATIS

Skiva och koka av potatisen i saltat vatten ca 10-15 min. Tillsätt sköljd och skuren sparris och sugsarsnaps de sista 2 minuterna. Häll av i durkslag. Strö över hackad dill.

GRYTGRUND

Kokas upp i en vid kastrull.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min.

SERVERING

Bottna sopptallrik med potatis och grönsaker, häll över soppa. Toppa med aioli.



CAESARSALLAD

med kyckling, tomat och parmesanbröd

KYCKLING

Stek på skinnsidan först ca 2 min, till vacker färg och krispig. Vänd och stek ytterligare någon minut salta/peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).

PARMESANBRÖD

Dela brödet* och bred på parmesansmör. Höj värmen på ugnen och sätt på grill. Grilla i ugn med snittytan uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg, inte bränner.

CAESARSALLAD

Skölj och skär romansallad och tomat i grova bitar. Skala och skiva rödlök tunt. Vänd runt i dressing, avsluta med peppar från kvarn.



HALLOUMI- OCH AVOKADOBURGARE

med karamelliserad lök och paprika, saltgurka samt dijonmajjo

POTATIS

Skär i klyftor/skivor. Lägg på en ugnsplåt. Ringla över lite olja. Rosta 220° ca 20-25 min. Salta före servering.

HALLOUMI

Skär i skivor, stek till vacker färg.

AVOKADO

Skala och skiva.

GRÖNSAKER

Skölj och skiva sallad grovt. Skiva saltgurka.

BRÖD

Värm på grill eller i ugn.

SERVERING

Bygg ihop din egen burgare, toppa med lök-/paprikablandning och dijonmajjo. Servera med rostad potatis.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk lax, torskfisk, styckad och benfri / **Grytgrund** tomat, FISKfond (FISKskrov, morot, gul lök, ROTSELLERI, dill, fänkål, timjan, dillfrö, fänkålsfrö, lagerblad, vitpeppar), vitt vin, GRÄDDE, morot, gul lök, SELLERI, dill, fänkål, timjan, dillfrö, fänkålsfrö, lagerblad, chili, vitpeppar, salt / **Citronaioli** ÄGG, rapsolja, olivolja, citron, vitlök, salt, peppar / **Sparris, sugarsnaps, dill / Färskpotatis**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, olivolja, bladpersilja, rökt paprika, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, svartpeppar, chili, honung / **Ciabatta*** VETEMJÖL / **Parmesansmör** SMÖR, ParmesanOST, olivolja, bladpersilja, gräslök, vitlök, salt, peppar / **Kvisttomat / Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, parmesanost, sardeller (FISK), olivolja, dijonSENAP, vitlök, vinäger, salt, peppar / **Romansallad / Rödlök**



HALLOUMI- OCH AVOKADOBURGARE

Halloumi pastöriserad ko-, får- och getMJÖLK, salt, vegetabiliskt ystenzym, mynta / **Avokado / Bröd*** VETEMJÖL / **Karamelliserad lök- och paprikablandning** gul lök, röd paprika, korianderfrö, lagerblad, rökt paprikapulver, chilisås, rödvinsvinäger, salt, svartpeppar / **Dijonmajjo** ÄGG, rapsolja, dijonSENAP, vitvinsvinäger, salt, vitpeppar / **Sweet gemsallad / Potatis / Saltgurka**

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".

*Glutenfritt alternativ - Glutenfritt bröd och hamburgerbröd

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING 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 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