

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!



TERIYAKIBAKAD LAX

med kimchikål- och nudelsallad samt sesamyoghurt

- NUDLAR*** Koka upp rikligt med saltat vatten i vid kastrull. Tillsätt gärna en skvätt olja. Tag från spisen och lägg i nudlar. Låt dra/svälla ca 6-8 min, håll av i durkslag.
- LAX** Salta försiktigt (om alls då teriaykisåsen innehåller salt). Baka i ugn på hög värme, kort tid, 225°, ca 10 min (innetemp 48°)
- KÅL** Skölj och strimla röd paprika. Blandas med kålblandning, nudlar och dressing.
- YOGHURT** Serveras kall till.



BARBEQUEMARINERAD KYCKLINGSALLAD

på färskpotatis, selleri, päron, spenat samt bluecheesedressing

- POTATIS** Halvera, koka i saltat vatten (1,5 msk till 1 l vatten) ca 15 min.
- KYCKLING** Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugn i ugnfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°). Låt vila en stund. Skär i skivor.
- GRÖNSAKER** Skölj spenat, skär selleri i bitar, skär päron och skiva rödlök tunt. Vänd runt med varm potatis och vinägrett, avsluta med peppar från kvarn.
- BLUECHEESE** Serveras kall till.



KALVFÄRSBIFF

med dill- och rödvinssky, rostade morötter samt potatisstomp

- POTATIS** Skala och dela potatis. Koka i saltat vatten ca 20-25 min. Håll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund och gräslök. Krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.
- MORÖTTER** Skala och dela på längden, lägg i ugn i ugnfast form. Ringla över olivolja, salta och peppra. Baka ca 8-10 min i 200°. Sänk därefter värmen till 150° och låt baka ytterligare 10-15 min.
- KALVFÄRSBIFF** Värm i ugn 150° ca 15 min.
- RÖDVINSSKY** Värm i kastrull.

INGREDIENSFÖRTECKNING



LAX

Lax färsk portionsstyckad och benfri marinerad i marinerad i kinesisk SOJA, japansk SOJA, limejuice, sesamolja, farinsocker, chili, vitlök / **Kål** pak choi kål, sticklök, munggroddar / **Kimchidressing** rapsolja, FISKSÅS, lime, chili, ingefära, vitlök, ättika, salt, socker / **Sesamyoghurt** turkisk YOGHURT, ÄGG, rapsolja, DIJONSENAP, rostad SESAMolja, SESAMFRÖ, limejuice, vitlök, SOJA, socker, salt / **Äggnudlar*** VETE, ÄGG, salt / **Paprika**



KYCKLING

Färsk kyckling barbequemarinerad - rökt paprika, fänkålsfrö, koriander, spiskummin, lagerblad, oregano, SENAPSpulver, svartpeppar, kanelstång, farinsocker, salt, rödvinsvinäger, tomatkross, SELLERI, worchestersås, röksmak, chipotlepeppar, SOJA (vatten, SOJABÖNOR, VETE, socker, salt, svamp) / **Bluecheese** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, Kvibille ost, DIJONSENAP, rödvinsvinäger, vitlök salt, svartpeppar / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Spenat** / **Selleri** / **Färskpotatis** / **Päron** / **Rödlök**



KALVFÄRSBIFF

Kalvfärsbiff kalvfärs, GRÄDDE, ÄGG, salt, svartpeppar, majsstärkelse, MUSKOTNÖT / **Stomgrund** CREME FRAICHE / **Dill- och rödvinsky** kycklingfond, (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt) rödvin, ROTSELLERI, morot, palsternacka, dill, schalottenlök, majsstärkelse, vinäger, salt, timjan, vitlök / **Morötter** / **Potatis** / **Gräslök**

*Glutenfritt alternativ

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 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
VILT, FLÄSK
KYCKLING** 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** Grönsakshallen Sorunda 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.

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!



TERIYAKIBAKAD LAX

med kimchikål- och nudelsallad samt sesamyoghurt

- NUDLAR*** Koka upp rikligt med saltat vatten i vid kastrull. Tillsätt gärna en skvätt olja. Tag från spisen och lägg i nudlar. Låt dra/svälla ca 6-8 min, håll av i durkslag.
- LAX** Salta försiktigt (om alls då teriaykisåsen innehåller salt). Baka i ugn på hög värme, kort tid, 225°, ca 10 min (innetemp 48°)
- KÅL** Skölj och strimla röd paprika. Blandas med kålblandning, nudlar och dressing.
- YOGHURT** Serveras kall till.



BARBEQUEMARINERAD KYCKLINGSALLAD

på färskpotatis, selleri, päron, spenat samt bluecheesedressing

- POTATIS** Halvera, koka i saltat vatten (1,5 msk till 1 l vatten) ca 15 min.
- KYCKLING** Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugn i ugnfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).
Låt vila en stund. Skär i skivor.
- GRÖNSAKER** Skölj spenat, skär selleri i bitar, skär päron och skiva rödlök tunt. Vänd runt med varm potatis och vinägrett, avsluta med peppar från kvarn.
- BLUECHEESE** Serveras kall till.



QUINOABIFF

med dill- och rödvinssky, rostade morötter samt potatisstomp

- POTATIS** Skala och dela potatis. Koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund och gräslök. Krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.
- MORÖTTER** Skala och dela på längden, lägg i ugnfast form. Ringla över olivolja, salta och peppra. Baka ca 8-10 min i 200°. Sänk därefter värmen till 150° och låt baka ytterligare 10-15 min.
- QUINOABIFF** Stek i smör/olja till vacker gyllenbrun färg.
- RÖDVINSSKY** Värm i kastrull.

INGREDIENSFÖRTECKNING



LAX

Lax färsk portionsstyckad och benfri marinerad i marinerad i kinesisk SOJA, japansk SOJA, limejuice, sesamolja, farinsocker, chili, vitlök / **Kål** pak choi kål, sticklök, munggroddar / **Kimchidressing** rapsolja, FISKSÅS, lime, chili, ingefära, vitlök, ättika, salt, socker / **Sesamyoghurt** turkisk YOGHURT, ÄGG, rapsolja, DIJONSENAP, rostad SESAMolja, SESAMFRÖ, limejuice, vitlök, SOJA, socker, salt / **Äggnudlar*** VETE, ÄGG, salt / **Paprika**



KYCKLING

Färsk kyckling barbequemarinerad - rökt paprika, fänkålsfrö, koriander, spiskummin, lagerblad, oregano, SENAPSpulver, svartpeppar, kanelstång, farinsocker, salt, rödvinvinäger, tomatkross, SELLERI, worschestersås, röksmak, chipotlepeppar, SOJA (vatten, SOJABÖNOR, VETE, socker, salt, svamp) / **Bluecheese** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, Kvibille ost, DIJONSENAP, rödvinvinäger, vitlök salt, svartpeppar / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Spenat** / **Selleri** / **Färskpotatis** / **Päron** / **Rödlök**



QUINOABIFFAR

Quinoabiff quinoa, skogschampinjon, gul lök, italiensk hårdost, olivolja, gräslök, salt, peppar / **Stomprund** CREME FRAICHE / **Dill- och rödvinnsky** kycklingfond, (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt), rödvin, ROTSELLERI, morot, palsternacka, dill, schalottenlök, majsstärkelse, vinäger, salt, timjan, vitlök / **Morötter** / **Potatis** / **Gräslök**

*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 VILT, FLÄSK KYCKLING 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 Grönsakshallen Sorunda 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.

En produkt från

HALF READY

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.



TERIYAKIBAKAD LAX

med kimchikål- och nudelsallad samt sesamyoghurt

NUDLAR*

Koka upp rikligt med saltat vatten i vid kastrull. Tillsätt gärna en skvätt olja. Tag från spisen och lägg i nudlar. Låt dra/svälla ca 6-8 min, håll av i durkslag.

LAX

Salta försiktigt (om alls då teriaykisåsen innehåller salt). Baka i ugn på hög värme, kort tid, 225°, ca 10 min (innetemp 48°)

KÅL

Skölj och strimla röd paprika. Blandas med kålblandning, nudlar och dressing.

YOGHURT

Serveras kall till.



BARBEQUEMARINERAD KYCKLINGSALLAD

på färskpotatis, selleri, päron, spenat samt bluecheesedressing

POTATIS

Halvera, koka i saltat vatten (1,5 msk till 1 l vatten) ca 15 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 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).

Låt vila en stund. Skär i skivor.

GRÖNSAKER

Skölj spenat, skär selleri i bitar, skär päron och skiva rödlök tunt. Vänd runt med varm potatis och vinägrett, avsluta med peppar från kvarn.

BLUECHEESE

Serveras kall till.



KALVFÄRSBIFF

med dill- och rödvinsky, rostade morötter samt potatisstomp

POTATIS

Skala och dela potatis. Koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund och gräslök. Krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

MORÖTTER

Skala och dela på längden, lägg i ugnsfast form. Ringla över olivolja, salta och peppra. Baka ca 8-10 min i 200°. Sänk därefter värmen till 150° och låt baka ytterligare 10-15 min.

KALVFÄRSBIFF

Värm i ugn 150° ca 15 min.

RÖDVINSSKY

Värm i kastrull.

INGREDIENSFÖRTECKNING



LAX

Lax färsk portionsstyckad och benfri marinerad i marinerad i kinesisk SOJA, japansk SOJA, limejuice, sesamolja, farinsocker, chili, vitlök / **Kål** pak choi kål, sticklök, munggroddar / **Kimchidressing** rapsolja, FIKSÅS, lime, chili, ingefära, vitlök, ättika, salt, socker / **Sesamyoghurt** turkisk YOGHURT, ÄGG, rapsolja, DIJONSENAP, rostad SESAMolja, SESAMFRÖ, limejuice, vitlök, SOJA, socker, salt / **Äggnudlar*** VETE, ÄGG, salt / **Paprika**



KYCKLING

Färsk kyckling barbequemarinerad - rökt paprika, fänkålsfrö, koriander, spiskummin, lagerblad, oregano, SENAPSpulver, svartpeppar, kanelstång, farinsocker, salt, rödvinsvinäger, tomatkross, SELLERI, worchestersås, röksmak, chipotlepeppar, SOJA (vatten, SOJABÖNOR, VETE, socker, salt, svamp) / **Bluecheese** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, Kvibille ost, DIJONSENAP, rödvinsvinäger, vitlök salt, svartpeppar / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Spenat** / **Selleri** / **Färskpotatis** / **Päron** / **Rödlök**



KALVFÄRSBIFF

Kalvfärsbiff kalvfärs, GRÄDDE, ÄGG, salt, svartpeppar, majsstärkelse, MUSKOTNÖT / **Stomprund** CREME FRAICHE / **Dill- och rödvinsky** kycklingfond, (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt) rödvin, ROTSELLERI, morot, palsternacka, dill, schalottenlök, majsstärkelse, vinäger, salt, timjan, vitlök / **Morötter** / **Potatis** / **Gräslök**

*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
VILT, FLÄSK
KYCKLING** 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** Grönsakshallen Sorunda 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.

En produkt från