

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!

.....



FISH AND CHIPS - Pannstekt torsk med tartarsås, pommes frites och vinägerbakade tomater

- POMMES FRITES** Placera på ugnsplåt, ringla över lite olja och rosta i ugn 200° ca 20-25 min. Salta rikligt.
- FISK** Panera i panko* och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra. (kärntemp 50°).
- VINÄGERTOMATER** Varm försiktigt i kastrull eller mikro.
- TARTARSÅS** Serveras kall till.



KYCKLINGSPETT med grekisk sallad och tzatsiki samt libabröd

- KYCKLING** Blötlägg träspett. Dela kycklingbröst 1 gång på längden och trä på spett (1/2 bröst per spett). Grilla eller baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°). Salta och peppra.
- GREKISK SALLAD** Klyfta tomat, skär paprika och sweet gem i grova bitar. Skala och skiva rödlök tunt. Blanda grönsaker med fetaost-, oliv- och vinägrettblandning. Salta/peppra.
- TSATSIKI** Serveras kall till.
- LIBABRÖD*** Värm och servera till.



BIFF À LA LINDSTRÖM med skysås, persiljesmör, färskpotatis och gurksallad

- FÄRSKPOTATIS** Koka i saltat vatten ca 20-25 min.
- BIFF** Värm i 150° ugn ca 10-15 min. Toppa med persiljesmör strax före servering.
- GURKSALLAD** Skölj och skär gurka i bitar, blanda med fint skuren salladslök samt vinägrett.
- SKYSÅS** Värm i kastrull.



FISK

Fisk torsk styckad / **Pankoströbröd*** VETE, salt, JÄST, majsstärkelse / **Färska pomesfrites** potatis, rapsolja / **Vinägerbakade tomater** tomat, rapsolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, vitlök, svartpeppar, salt, socker, bladpersilja, lagerblad / **Tartarsås** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, cornichons, gräslök, persilja, SENAP, vinäger, salt, svartpeppar



KYCKLING

Kyckling marinerad i rapsolja, oregano, fänkålsfrö, svartpeppar, lagerblad, bladpersilja, vitlök / **Fetaost / Oliver i vinägre**tt Fetaost, **Oliver** kalamata, rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, lagerblad, oregano, bladpersilja, fänkålsfrö, vitlök, salt, socker / **Tsatsiki** Grekisk YOGHURT, gurka, olivolja, vitlök, svartpeppar, salt / **Libabröd*** VETEMJÖL, vatten, socker, salt, torrjäst / **Tomat / Rödlök / Paprika / Sweet Gem / Spett**



KÖTT

Biff nötfärs, lök, rödbetor, kapris, ÄGG, STRÖBRÖD*, SENAP, majsstärkelse, salt, peppar / **Skysås** fond, vitt vin, morot, ROTSELLERI, lök, palsternacka, majsstärkelse, vinäger, SOJA, salt, timjan, lagerblad / **Persiljesmör** SMÖR, persilja, ciderSENAP, olivolja, rapsolja, salt, peppar / **Vinägre**tt rapsolja, citron, kapris, bladpersilja, salt, vitpeppar, socker / **Gurka / Salladslök / Färskpotatis**

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 - Glutenfritt ströbröd, glutenfritt bröd

**Skaldjursfritt alternativ -

*** 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 samt 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

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!

De gulmarkerade ingredienserna är de som ingår i Half Ready. Övriga varor kan man se som inspiration.



FISH AND CHIPS - Pannstekt torsk med tartarsås, pommes frites och vinägerbakade tomater

POMMES FRITES

Placera på ugnsplåt, ringla över lite olja och rosta i ugn 200° ca 20-25 min. Salta rikligt.

FISK

Panera i panko* och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra. (kärntemp 50°).

VINÄGERTOMATER

Varm försiktigt i kastrull eller mikro.

TARTARSÅS

Serveras kall till.



KYCKLINGSPETT

med grekisk sallad och tzatsiki samt libabröd

KYCKLING

Blötlägg träspett. Dela kycklingbröst 1 gång på längden och trä på spett (1/2 bröst per spett). Grilla eller baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°). Salta och peppra.

GREKISK SALLAD

Klyfta tomat, skär paprika och sweet gem i grova bitar. Skala och skiva rödlök tunt. Blanda grönsaker med fetaost-, oliv- och vinägrettblandning. Salta/peppra.

TSATSIKI

Serveras kall till.

LIBABRÖD*

Värm och servera till.



BIFF À LA LINDSTRÖM

med skysås, persiljesmör, färskpotatis och gurksallad

FÄRSKPOTATIS

Koka i saltat vatten ca 20-25 min.

BIFF

Värm i 150° ugn ca 10-15 min. Toppa med persiljesmör strax före servering.

GURKSALLAD

Skölj och skär gurka i bitar, blanda med fint skuren salladslök samt vinägrett.

SKYSÅS

Värm i kastrull.



FISK

Fisk torsk styckad / **Pankoströbröd*** VETE, salt, JÄST, majsstärkelse / **Färska pomesfrites** potatis, rapsolja / **Vinägerbakade tomater** tomat, rapsolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, vitlök, svartpeppar, salt, socker, bladpersilja, lagerblad / **Tartarsås** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, cornichons, gräslök, persilja, SENAP, vinäger, salt, svartpeppar



KYCKLING

Kyckling marinerad i rapsolja, oregano, fänkålsfrö, svartpeppar, lagerblad, bladpersilja, vitlök / **Fetaost / Oliver i vinäggrett Fetaost, Oliver** kalamata, rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, lagerblad, oregano, bladpersilja, fänkålsfrö, vitlök, salt, socker / **Tsatsiki** Grekisk YOGHURT, gurka, olivolja, vitlök, svartpeppar, salt / **Libabröd*** VETEMJÖL, vatten, socker, salt, torrjäst / **Tomat / Rödlök / Paprika / Sweet Gem / Spett**



KÖTT

Biff nötfärs, lök, rödbetor, kapris, ÄGG, STRÖBRÖD*, SENAP, majsstärkelse, salt, peppar / **Skysås** fond, vitt vin, morot, ROTSELLERI, lök, palsternacka, majsstärkelse, vinäger, SOJA, salt, timjan, lagerblad / **Persiljesmör** SMÖR, persilja, ciderSENAP, olivolja, rapsolja, salt, peppar / **Vinäggrett** rapsolja, citron, kapris, bladpersilja, salt, vitpeppar, socker / **Gurka / Salladslök / Färskpotatis**

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 - Glutenfritt ströbröd, glutenfritt bröd

**Skaldjursfritt alternativ -

*** 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 samt 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

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!



FISH AND CHIPS - Pannstekt torsk med tartarsås, pommes frites och vinägerbakade tomater

POMMES FRITES

Placera på ugnsplåt, ringla över lite olja och rosta i ugn 200° ca 20-25 min. Salta rikligt.

FISK

Panera i panko* och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra. (kärntemp 50°).

VINÄGERTOMATER

Varm försiktigt i kastrull eller mikro.

TARTARSÅS

Serveras kall till.



KYCKLINGSPETT

med grekisk sallad och tzatsiki samt libabröd

KYCKLING

Blötlägg träspett. Dela kycklingbröst 1 gång på längden och trä på spett (1/2 bröst per spett). Grilla eller baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°). Salta och peppra.

GREKISK SALLAD

Klyfta tomat, skär paprika och sweet gem i grova bitar. Skala och skiva rödlök tunt. Blanda grönsaker med fetaost-, oliv- och vinägrettblandning. Salta/peppra.

TSATSIKI

Serveras kall till.

LIBABRÖD*

Värm och servera till.



VEG. BIFF À LA LINDSTRÖM

med skysås, persiljesmör, färskpotatis och gurksallad

FÄRSKPOTATIS

Koka i saltat vatten ca 20-25 min.

VEG.BIFF

Värm i 150° ugn ca 10-15 min. Toppa med persiljesmör strax före servering.

GURKSALLAD

Skölj och skär gurka i bitar, blanda med fint skuren salladslök samt vinägrett.

SKYSÅS

Värm i kastrull.



FISK

Fisk torsk styckad / **Pankoströbröd*** VETE, salt, JÄST, majsstärkelse / **Färska pomesfrites** potatis, rapsolja / **Vinägerbakade tomater** tomat, rapsolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, vitlök, svartpeppar, salt, socker, bladpersilja, lagerblad / **Tartarsås** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, cornichons, gräslök, persilja, SENAP, vinäger, salt, svartpeppar



KYCKLING

Kyckling marinerad i rapsolja, oregano, fänkålsfrö, svartpeppar, lagerblad, bladpersilja, vitlök / **Fetaost / Oliver i vinägre**tt Fetaost, **Oliver** kalamata, rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, lagerblad, oregano, bladpersilja, fänkålsfrö, vitlök, salt, socker / **Tsatsiki** Grekisk YOGHURT, gurka, olivolja, vitlök, svartpeppar, salt / **Libabröd*** VETEMJÖL, vatten, socker, salt, torrjäst / **Tomat / Rödlök / Paprika / Sweet Gem / Spett**



VEG

Vegetarisk Biff Quinoa, skogschampinjon, lök, rödbetor, kapris, ÄGG, SENAP, salt, peppar, rapsolja / **Skysås** vegetarisk fond, vitt vin, morot, ROTSELLERI, lök, palsternacka, majsstärkelse, vinäger, SOJA, salt, timjan, lagerblad. **Persiljesmör** SMÖR, persilja, ciderSENAP, olivolja, rapsolja, salt, peppar / **Vinägre**tt rapsolja, citron, kapris, bladpersilja, salt, vitpeppar, socker / **Gurka/Salladslök-Persilja/Färskpotatis**

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 - Glutenfritt ströbröd, glutenfritt bröd

**Skaldjursfritt alternativ -

*** 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 samt 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

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