

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 BOUILLABAISSE

med parmesantoast och basilika-aioli

- SOPPGRUND**** Kokas upp i en vid kastrull, späd med vatten om för tjock.
- GRÖNSAKER** Skölj och strimla sockerärtor.
- FISK** Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min. Vänd i sockerärtor strax före servering.
- TOAST** Dela bröd* och bred på parmesansmör. Grilla i ugn med ”smörad” yta uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte bränt.
- BASILIKAAIOLI** Serveras kall till.



BARBEQUEMARINERAD KYCKLING

 sallad på
färsipotatis, selleri, päron, spenat samt bluecheesedressing

- POTATIS** Halvera, koka i saltat vatten ca 15 min.
- KYCKLING** Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg 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.



PASTA ARRABIATA

 med färsk salsiccia, ruccola-, basilika- och persiljesallad samt parmesanost

- PASTA** Koka pasta* i rikligt med saltat vatten ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.
- SALSICCIA** Stek hela eller i tjocka skivor på medelhög värme till vacker färg. Tillsätt arrabiatasås (obs innehåller oliver med kärnor, akta tänderna).
- SERVERING** Blanda varm pasta med korv- och tomatblandning, toppa med riven parmesanost och sköljda örter.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk färsk lax och torskfisk, styckad / **Soppgrund**** FISKfond, SKALDJURSFond, vitvin, tomat, fänkål, gullök, ROTSELLERI, morot, vitlök, chili, kummin, dillfrö, saffran, timjan, lagerblad, citron, salt, majsstärkelse, socker/ **Parmesanbröd*** (VETEMJÖL) / **Parmesansmör SMÖR**, parmesanost, ÄGG, gräslök, persilja, olivolja, salt, vitlök / **Basilikaaioli** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, olivolja, basilika, citron, vitlök, dijonSENAP, salt, svartpeppar / **Sockerärtor**



KYCKLING

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



KÖTT

Färsk salsiccia griskött, fläsk, rödvin, salt, kryddor, naturliga smakämnen, druvsocker, fänkål, chili, socker, surhetsreglerande medel, antioxidationsmedel, konserveringsmedel / **Arrabiatasås** tomat, lök, vitt vin, oliver med kärnor, vitlök, chili, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, basilika, timjan, lagerblad, salt, socker, peppar / **Linguinipasta*** / **Bladpersilja, rucicola och basilika** / **Italiensk hårdOST** innehåller ÄGG

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 jäsnings, 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 bröd, glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Soppgrund utan skaldjur

*** 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!



FISKSOPPA BOUILLABAISSE

med parmesantoast och basilika-aioli

SOPPGRUND**

Kokas upp i en vid kastrull, späd med vatten om för tjock.

GRÖNSAKER

Skölj och strimla sockerärtor.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min. Vänd i sockerärtor strax före servering.

TOAST

Dela bröd* och bred på parmesansmör. Grilla i ugn med ”smörad” yta uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte bränt.

BASILIKAAIOLI

Serveras kall till.



BARBEQUEMARINERAD KYCKLING

 sallad på
färsipotatis, selleri, päron, spenat samt bluecheesedressing

POTATIS

Halvera, koka i saltat vatten ca 15 min.

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg 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.



PASTA ARRABIATA

 med majs- och kikärtsbullar, ruccola-,
basilika- och persiljesallad samt parmesanost

PASTA

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

KIKÄRTSBULLAR

Stek runt om till vacker färg. Tillsätt Arrabiatasås (obs innehåller oliver med kärnor, akta tänderna).

SERVERING

Blanda varm pasta med bullar- och tomatblandning, toppa med riven parmesanost och sköljda örter.



FISK

Fisk färsk lax och torskfisk, styckad / **Soppgrund**** FISKfond, SKALDJURSFond, vitvin, tomat, fänkål, gullök, ROTSELLERI, morot, vitlök, chili, kummin, dillfrö, saffran, timjan, lagerblad, citron, salt, majsstärkelse, socker/ **Parmesanbröd*** (VETEMJÖL) / **Parmesansmör** SMÖR, parmesanost, ÄGG, gräslök, persilja, olivolja, salt, vitlök / **Basilikaaioli** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, olivolja, basilika, citron, vitlök, dijonSENAP, salt, svartpeppar / **Sockerärtor**



KYCKLING

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



VEG

Majs- kikärtsbullar kikärter, majs, vårlök, rapsolja, chili, majsstärkelse, vitlök, citron, Cheddarost (MJÖLK), salt, peppar/ **Arrabiatasås** tomat, lök, vitt vin, oliver med kärnor, vitlök, chili, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, basilika, timjan, lagerblad, salt, socker, peppar / **Linguinipasta*** / **Bladpersilja, ruccola och basilika** / **Italiensk hårdOST** innehåller ÄGG

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 bröd, glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Soppgrund utan skaldjur

*** 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

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.



FISKSOPPA BOUILLABAISSE

med parmesantoast och basilika-aioli

SOPPGRUND**

Kokas upp i en vid kastrull, späd med vatten om för tjock.

GRÖNSAKER

Skölj och strimla sockerärtor.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min. Vänd i sockerärtor strax före servering.

TOAST

Dela bröd* och bred på parmesansmör. Grilla i ugn med ”smörad” yta uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte bränt.

BASILIKAAIOLI

Serveras kall till.



BARBEQUEMARINERAD KYCKLING

sallad på
färsipotatis, selleri, päron, spenat samt bluecheesedressing

POTATIS

Halvera, koka i saltat 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.



PASTA ARRABIATA

med färsk salsiccia, ruccola-, basilika- och persiljesallad samt parmesanost

PASTA

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

SALSICCIA

Stek hela eller i tjocka skivor på medelhög värme till vacker färg. Tillsätt **Arrabiatasås** (obs innehåller oliver med kärnor, akta tänderna)..

SERVERING

Blanda varm pasta med korv- och tomatblandning, toppa med riven parmesanost och sköljda örter.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk färsk lax & torskfisk, styckad / **Soppgrund**** FISKfond, SKALDJURSFond, vitvin, tomat, fänkål, gullök, ROTSELLERI, morot, vitlök, chili, kummin, dillfrö, saffran, timjan, lagerblad, citron, salt, majsstärkelse, socker / **Parmesanbröd*** (VETEMJÖL) / **Parmesansmör** SMÖR, parmesanost, ÄGG, gräslök, persilja, olivolja, salt, vitlök / **Basilikaaioli** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, olivolja, basilika, citron, vitlök, dijonsENAP, salt, svartpeppar / **Sockerärtor**



KYCKLING

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



KÖTT

Färsk salsiccia griskött, fläsk, rödvin, salt, kryddor, naturliga smakämnen, druvsocker, fänkål, chili, socker, surhetsreglerande medel, antioxidationsmedel, konserveringsmedel / **Arrabiatasås** tomat, lök, vitt vin, oliver med kärnor, vitlök, chili, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, basilika, timjan, lagerblad, salt, socker, peppar / **Linguinipasta*** / **Bladpersilja, ruccola och basilika** / **Italiensk hårdOST** innehåller **ÄGG**

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 jäsnings, 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 bröd, glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Soppgrund utan skaldjur

*** 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