

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!



PANNSTEK SEJRYGG

med dansk remouladsås, kokt potatis, citron och broccoli

FÄRSKPOTATIS

Koka i saltat vatten och dill ca 20 min.

FISK

Panera gärna i ströbröd (om du har hemma) och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra.

Alternativt lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 160° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 48°).

BROCCOLI

Dela i buketter och koka 2-3 min i lättsaltat vatten (al dente).

REMOULADSÅS

Serveras kall till med klyftor av citron.



KYCKLINGBRÖST

med sparrisrisoni samt tomat- och löksallad

KYCKLING

Slåta 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°).

SPARRIS

Skär i bitar och koka i 2-3 min i lättsaltat vatten (al dente).

RISONIPASTA*

Koka i saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag.

RISONIGRUND

Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni och sparris - låt koka ihop någon minut till krämig konsistens. Vänd i riven ost.

SALLAD

Skölj spenat, skölj och skiva tomat och lök, blanda med vinägrett. Smaka av med s/p.



MEXICOKARRÉ

med rostad potatis, grillad paprika och lök samt avokadokräm

POTATIS

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

FLÄSKKARRÉ

Grilla.

Alternativt stek på medelhög värme till vacker färg, baka färdigt i ugn till innetemp 75°. (Fläskkarré blir godast välstekt!) Salta och peppra.

GRÖNSAKER

Värm i mikro/sautese alternativt servera rumstemperad.

AVOKADOKRÄM

Mosa ihop avokado med krämen. Smaka av med salt och peppar. Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk färsk, dillmarinerad SEJrygg/ **Remouladsås** rapsolja, ÄGG, pickles, curry, citronsaft, salt, socker, peppar, chili / **Färskpotatis/ Citron / Broccoli**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, citron, bladpersilja, basilika / **Risonigrund GRÄDDE**, vitt vin, YOGHURT, grönsaksbuljong, sparris, gul lök, majsstärkelse, salt, peppar, vitlök / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Riven ost** italiensk hårdost (ÄGG) / **Risoni* / Sparris / Spenat / Tomat / Rödlök**



KÖTT

Fläskkarré marinerad i rapsolja, vitlök, chili, fänkålsfrö, korianderfrö, svartpeppar, rökt paprika, oregano, spiskummin / **Potatis / Avokado / Paprikablandning** grillad paprika, lök, persilja, vinäger, olivolja, salt, peppar, rökt paprikapulver / **Avokado / Krä**m YOGHURT, ÄGG, rapsolja, koriander, limejuice, vitlök, chili, spiskummin, salt, peppar

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

**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!



PANNSTEK SEJRYGG

med dansk remouladsås, kokt potatis, citron och broccoli

FÄRSKPOTATIS

Koka i saltat vatten och dill ca 20 min.

FISK

Panera gärna i ströbröd (om du har hemma) och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra.

Alternativt lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 160° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 48°).

BROCCOLI

Dela i buketter och koka 2-3 min i lättsaltat vatten (al dente).

REMOULADSÅS

Serveras kall till med klyftor av citron.



KYCKLINGBRÖST

med sparrisisoni samt tomat- och löksallad

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°).

SPARRIS

Skär i bitar och koka i 2-3 min i lättsaltat vatten (al dente).

RISONIPASTA*

Koka i saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag.

RISONIGRUND

Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni och sparris - låt koka ihop någon minut till krämig konsistens. Vänd i riven ost.

SALLAD

Skölj spenat, skölj och skiva tomat och lök, blanda med vinägrett. Smaka av med s/p.



MAJSBIFFAR

med rostad potatis, grillad paprika och lök samt avokadokräm

POTATIS

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

MAJSBIFFAR

Stek genomvarma och till vacker färg.

GRÖNSAKER

Värm i mikro/sautese alternativt servera rumstemperad.

AVOKADOKRÄM

Mosa ihop avokado med krämen. Smaka av med salt och peppar. Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk färsk, dillmarinerad SEJrygg/ **Remouladsås** rapsolja, ÄGG, pickles, curry, citronsaft, salt, socker, peppar, chili / **Färskpotatis/ Citron / Broccoli**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, citron, bladpersilja, basilika / **Risonigrund GRÄDDE**, vitt vin, YOGHURT, grönsaksbuljong, sparris, gul lök, majsstärkelse, salt, peppar, vitlök / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Riven ost** italiensk hårdost (ÄGG) / **Risoni* / Sparris / Spenat / Tomat / Rödlök**



FLEX

Majsbiffar polenta, majs, halloumiOST, olivolja, chili, fänkål, spiskummin, vitlök, sticklök, paprika, salt, peppar / **Potatis / Avokado / Paprikablandning** grillad paprika, lök, persilja, vinäger, olivolja, salt, peppar, rökt paprikapulver / **Avokado / Kräm** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, koriander, limejuice, vitlök, chili, spiskummin, salt, peppar

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

**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 kvalitéer 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! 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.



PANNSTEK SEJRYGG

med dansk remouladsås, kokt potatis, citron och broccoli

FÄRSKPOTATIS

Koka i saltat vatten och dill ca 20 min.

FISK

Panera gärna i ströbröd (om du har hemma) och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra.

Alternativt lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 160° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 48°).

BROCCOLI

Dela i buketter och koka 2-3 min i lättsaltat vatten (al dente).

REMOULADSÅS

Serveras kall till med klyftor av citron.



KYCKLINGBRÖST

med sparrisrisoni samt tomat- och löksallad

KYCKLING

Slåta 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°).

SPARRIS

Skär i bitar och koka i 2-3 min i lättsaltat vatten (al dente).

RISONIPASTA*

Koka i saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag.

RISONIGRUND

Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni och sparris - låt koka ihop någon minut till krämig konsistens. Vänd i riven ost.

SALLAD

Skölj spenat, skölj och skiva tomat och lök, blanda med vinägrett. Smaka av med s/p.



MEXICOKARRÉ

med rostad potatis, grillad paprika och lök samt avokadokräm

POTATIS

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

FLÄSKKARRÉ

Grilla.

Alternativt stek på medelhög värme till vacker färg, baka färdigt i ugn till innetemp 75°. (Fläskkarré blir godast välstekt!) Salta och peppra.

GRÖNSAKER

Värm i mikrosautese alternativt servera rumstemperad.

AVOKADOKRÄM

Mosa ihop avokado med krämen. Smaka av med salt och peppar. Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk färsk, dillmarinerad SEJrygg/ **Remouladsås** rapsolja, ÄGG, pickles, curry, citronsaft, salt, socker, peppar, chili / **Färskpotatis/ Citron / Broccoli**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, citron, bladpersilja, basilika / **Risonigrund GRÄDDE**, vitt vin, YOGHURT, grönsaksbuljong, sparris, gul lök, majsstärkelse, salt, peppar, vitlök / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Riven ost** italiensk hårdost (ÄGG) / **Risoni* / Sparris / Spenat / Tomat / Rödlök**



KÖTT

Fläskkarré marinerad i rapsolja, vitlök, chili, fänkålsfrö, korianderfrö, svartpeppar, rökt paprika, oregano, spiskummin / **Potatis / Avokado / Paprikablandning** grillad paprika, lök, persilja, vinäger, olivolja, salt, peppar, rökt paprikapulver / **Avokado / Krä**m YOGHURT, ÄGG, rapsolja, koriander, limejuice, vitlök, chili, spiskummin, salt, peppar

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

**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 kvalitéer 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