

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 basilikaaioli

- SOPPGRUND**** Kokas upp i en vid kastrull, späd med vatten om för tjock.
- GRÖNSAKER** Skölj och strimla fänkål, halvera cocktailtomater.
- FISK** Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3 min. Vänd i grönsaker, koka ytterligare 1 min.
- 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.



SALLAD PÅ DRAGONKYCKLING

rödbetor, getost och saltrostade nötter samt honungsvinägrett

- RÖDBETOR** Skala rödbetor och skär i klyftor. Lägg i en ugnsfast form, ringla över olivolja, salta och rosta i 200° ugn (varmluft) ca 15 min. Sänk därefter värmen till 160° fortsatt baka 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°).
- BULGUR*** Koka i dubbelt så mycket saltat vatten eller buljong, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in.
- SERVERING** Skölj och blanda mixad sallad med rostade rödbetor, varm bulgur*, sköljd och skivad SELLERI samt honungsvinägrett. ”Bryt” över getost och strö över rostade NÖTTER***. Salta/peppra.



KALVSCHNITZEL med rostad färskpotatis, sugarsnaps, ruccola- och kapriskräm samt citron

- POTATIS** Halvera potatis och håll upp på en ugnsplåt, ringla över olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 25-30 min
- SCHNITZEL** Knäck ägg i en djup tallrik och vispa upp dem lätt. Håll vetemjöl och ströbröd* i två andra djupa tallrikar. Vänd köttskivorna i mjöl, därefter i ägg och sist i ströbröd*. Salta och peppra. Stek dem i rikligt med smör och olja ca 4 minuter per sida. *Mjöl är inte medskickat, om du inte har det hemma så hoppa över detta momentet och panera endast i ströbröd.*
- SUGARSNAPS** Koka i lättsaltat vatten, gärna med en klick smör, ca 2 min.
- TILLBEHÖR** Serveras med kall ruccola- och kapriskräm och klyftor av citron.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISKSOPPA

Fisk färsk tosk, kummel, långa, kolja, lax / **Soppgrund**** FISKfond, SKALDJURSFond, vitvin, tomat, fänkål, gullök, ROTSELLERI, vitlök, chili grön, kummin, dillfrö, saffran, timjan, lagerblad, olivolja, salt, socker / **Parmesanbröd*** (VETEMJÖL) / **Parmesansmör SMÖR**, parmesanost, basilika, olivolja, salt, vitlök / **Basilikaaioli** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, olivolja, basilika, vitlök, dijonSENAP, vinäger, salt, svartpeppar / **Fänkål** / **Cocktailtomat**



KYCKLINGGRYTA

Färsk kyckling marinerad i rapsolja, olivolja, dragon, vitlök / **GETost** pastöriserad getmjölk, salt, vegetabiliskt ystenzym, aska och syrningskultur / **rödbetor** / **Mixad sallad** / **SELLERI** / **Honungsvinäger** kallpressad rapsolja, sherryvinäger, honung, fänkålsfrö, dijonSENAP, salt, svartpeppar / **Bulgur*** / **Nötblandning***** valnöt, mandel, solrosfrö, pumpakärnor



KALVSCHNITZEL

Kalv innanlår / **Ruccola- och kapriskräm** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, kapris, SARDELL, SENAP, ruccola, rödvinvinäger, salt och peppar / **Ströbröd*** VETEmjöl / **Ägg** / **Färskpotatis** / **Sugarsnaps** / **Citron**

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 / Quinoa / Majströbröd

**Skaldjursfritt alternativ - skaldjursfri grund

*** Nötfritt alternativ - Solrosfrö, pumpakärnor

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** 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!



FISKSOPPA BOUILLABAISSE

med parmesantoast och basilikaaioli

- SOPPGRUND**** Kokas upp i en vid kastrull, späd med vatten om för tjock.
- GRÖNSAKER** Skölj och strimla fänkål, halvera cocktailtomater.
- FISK** Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3 min. Vänd i grönsaker, koka ytterligare 1 min.
- 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.



SALLAD PÅ DRAGONKYCKLING

rödbetor, getost och saltrostade nötter samt honungsvinägrett

- RÖDBETOR** Skala rödbetor och skär i klyftor. Lägg i en ugnsfast form, ringla över olivolja, salta och rosta i 200° ugn (varmluft) ca 15 min. Sänk därefter värmen till 160° fortsatt baka 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°).
- BULGUR*** Koka i dubbelt så mycket saltat vatten eller buljong, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in.
- SERVERING** Skölj och blanda mixad sallad med rostade rödbetor, varm bulgur*, sköljd och skivad SELLERI samt honungsvinägrett. ”Bryt” över getost och strö över rostade NÖTTER***. Salta/peppra.



VEGETARISK SCHNITZEL

med rostad färskpotatis, sugarsnaps, ruccola- och kapriskräm samt citron

- POTATIS** Halvera potatis och håll upp på en ugnsplåt, ringla över olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 25-30 min
- VEG SCHNITZEL** Knäck ägg i en djup tallrik och vispa upp dem lätt. Håll vetemjöl och ströbröd* i två andra djupa tallrikar. Vänd selleriskivor i mjöl, därefter i ägg och sist i ströbröd*. Salta och peppra. Stek dem i rikligt med smör och olja ca 2 minuter per sida. *Mjöl är inte medskickat, om du inte har det hemma så hoppa över detta momentet och panera endast i ströbröd.*
- SUGARSNAPS** Koka i lättsaltat vatten, gärna med en klick smör, ca 2 min.
- TILLBEHÖR** Serveras med kall ruccola- och kapriskräm och klyftor av citron.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISKSOPPA

Fisk färsk tosk, kummel, långa, kolja, lax / **Soppgrund**** FISKfond, SKALDJURSFond, vitvin, tomat, fänkål, gullök, ROTSELLERI, vitlök, chili grön, kummin, dillfrö, saffran, timjan, lagerblad, olivolja, salt, socker / **Parmesanbröd*** (VETEMJÖL) / **Parmesansmör SMÖR**, parmesanost, basilika, olivolja, salt, vitlök / **Basilikaaioli** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, olivolja, basilika, vitlök, dijonSENAP, vinäger, salt, svartpeppar / **Fänkål** / **Cocktailtomat**



KYCKLINGGRYTA

Färsk kyckling marinerad i rapsolja, olivolja, dragon, vitlök / **GETost** pastöriserad getmjölk, salt, vegetabiliskt ystenzym, aska och syrningskultur / **rödbetor** / **Mixad sallad** / **SELLERI** / **Honungsvinäger** kallpressad rapsolja, sherryvinäger, honung, fänkålsfrö, dijonSENAP, salt, svartpeppar / **Bulgur*** / **Nötblandning***** valnöt, mandel, solrosfrö, pumpakärnor



VEGETARISK SCHNITZEL

Vegetarisk schnitzel rostad ROTSELLERI, olivolja, timjan, rosmarin, vitlök, salt, peppar / **Ruccola- och kapriskräm** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, kapris, SARDELL, SENAP, ruccola, rödvinvinäger, salt och peppar / **Ströbröd*** VETEmjöl / **Ägg** / **Färskpotatis** / **Sugarsnaps** / **Citron**

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 / Quinoa / Majströbröd

**Skaldjursfritt alternativ - skaldjursfri grund

*** Nötfritt alternativ - Solrosfrö, pumpakärnor

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** 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!

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



FISKSOPPA BOUILLABAISSE

med parmesantoast och basilikaaioli

SOPPGRUND**

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

GRÖNSAKER

Skölj och strimla fänkål, halvera cocktailtomater.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3 min. Vänd i grönsaker, koka ytterligare 1 min.

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.



SALLAD PÅ DRAGONKYCKLING

rödbetor, getost och saltrostade nötter samt honungsvinägrett

RÖDBETOR

Skala rödbetor och skär i klyftor. Lägg i en ugnsfast form, ringla över olivolja, salta och rosta i 200° ugn (varmluft) ca 15 min. Sänk därefter värmen till 160° fortsatt baka 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°).

BULGUR*

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten eller buljong, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in.

SERVERING

Skölj och blanda mixad sallad med rostade rödbetor, varm bulgur*, sköljd och skivad SELLERI samt honungsvinägrett. ”Bryt” över getost och strö över rostade NÖTTER***. Salta/peppra.



KALVSCHNITZEL med rostad färskpotatis, sugarsnaps,

ruccola- och kapriskräm samt citron

POTATIS

Halvera potatis och håll upp på en ugnsplåt, ringla över olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 25-30 min

SCHNITZEL

Knäck ägg i en djup tallrik och vispa upp dem lätt. Häll vetemjöl och ströbröd* i två andra djupa tallrikar. Vänd köttskivorna i mjöl, därefter i ägg och sist i ströbröd*. Salta och peppra. Stek dem i rikligt med smör och olja ca 4 minuter per sida. *Mjöl är inte medskickat, om du inte har det hemma så hoppa över detta momentet och panera endast i ströbröd.*

SUGARSNAPS

Koka i lättsaltat vatten, gärna med en klick smör, ca 2 min.

TILLBEHÖR

Serveras med kall ruccola- och kapriskräm och klyftor av citron.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISKSOPPA

Fisk färsk tosk, kummel, långa, kolja, lax / **Soppgrund**** FISKfond, SKALDJURSFond, vitvin, tomat, fänkål, gullök, ROTSELLERI, vitlök, chili grön, kummin, dillfrö, saffran, timjan, lagerblad, olivolja, salt, socker / **Parmesanbröd*** (VETEMJÖL) / **Parmesansmör** SMÖR, parmesanost, basilika, olivolja, salt, vitlök / **Basilikaaioli** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, olivolja, basilika, vitlök, dijonSENAP, vinäger, salt, svartpeppar / **Fänkål** / **Cocktailtomat**



KYCKLINGGRYTA

Färsk kyckling marinerad i rapsolja, olivolja, dragon, vitlök / **GETost** pastöriserad getmjölk, salt, vegetabiliskt ystenzym, aska och syrningskultur / **rödbetor** / **Mixad sallad** / **SELLERI** / **Honungsvinägrett** kallpressad rapsolja, sherryvinäger, honung, fänkålsfrö, dijonSENAP, salt, svartpeppar / **Bulgur*** / **Nötblandning***** valnöt, mandel, solrosfrö, pumpakärnor



KALVSCHNITZEL

Kalv innanlår / **Ruccola- och kapriskräm** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, kapis, SARDELL, SENAP, ruccola, rödvinvinäger, salt och peppar / **Ströbröd*** VETEmjöl / **Ägg** / **Färskpotatis** / **Sugarsnaps** / **Citron**

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 / Quinoa / Majströbröd

**Skaldjursfritt alternativ - skaldjursfri grund

*** Nötfritt alternativ - Solrosfrö, pumpakärnor

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT Kött och kyckling i utvalda kvalitéter levereras av Johan i Hallen.
VILT, FLÄSK johanihallen.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 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!

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



FISKSOPPA BOUILLABAISSE

med parmesantoast och basilikaaioli

SOPPGRUND**

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

GRÖNSAKER

Skölj och strimla fänkål, halvera cocktailtomater.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3 min. Vänd i grönsaker, koka ytterligare 1 min.

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.



SALLAD PÅ DRAGONKYCKLING

rödbetor, getost och saltrostade nötter samt honungsvinägrett

RÖDBETOR

Skala rödbetor och skär i klyftor. Lägg i en ugnsfast form, ringla över olivolja, salta och rosta i 200° ugn (varmluft) ca 15 min. Sänk därefter värmen till 160° fortsatt baka 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°).

BULGUR*

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten eller buljong, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in.

SERVERING

Skölj och blanda mixad sallad med rostade rödbetor, varm bulgur*, sköljd och skivad SELLERI samt honungsvinägrett. ”Bryt” över getost och strö över rostade NÖTTER***. Salta/peppra.



VEGETARISK SCHNITZEL med rostad färskpotatis,

sugarsnaps, rucola- och kapriskräm samt citron

POTATIS

Halvera potatis och håll upp på en ugnsplåt, ringla över olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 25-30 min

VEG SCHNITZEL

Knäck ägg i en djup tallrik och vispa upp dem lätt. Häll vetemjöl och ströbröd* i två andra djupa tallrikar. Vänd selleriskivor i mjöl, därefter i ägg och sist i ströbröd*. Salta och peppra. Stek dem i rikligt med smör och olja ca 2 minuter per sida. *Mjöl är inte medskickat, om du inte har det hemma så hoppa över detta momentet och panera endast i ströbröd.*

SUGARSNAPS

Koka i lättsaltat vatten, gärna med en klick smör, ca 2 min.

TILLBEHÖR

Serveras med kall rucola- och kapriskräm och klyftor av citron.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISKSOPPA

Fisk färsk tosk, kummel, långa, kolja, lax / **Soppgrund**** FISKfond, SKALDJURSFond, vitvin, tomat, fänkål, gullök, ROTSELLERI, vitlök, chili grön, kummin, dillfrö, saffran, timjan, lagerblad, olivolja, salt, socker / **Parmesanbröd*** (VETEMJÖL) / **Parmesansmör** SMÖR, parmesanost, basilika, olivolja, salt, vitlök / **Basilikaaioli** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, olivolja, basilika, vitlök, dijonSENAP, vinäger, salt, svartpeppar / **Fänkål** / **Cocktailtomat**



KYCKLINGGRYTA

Färsk kyckling marinerad i rapsolja, olivolja, dragon, vitlök / **GETost** pastöriserad getmjölk, salt, vegetabiliskt ystenzym, aska och syrningskultur / **rödbetor** / **Mixad sallad**/ **SELLERI** / **Honungsvinägrett** kallpressad rapsolja, sherryvinäger, honung, fänkålsfrö, dijonSENAP, salt, svartpeppar / **Bulgur*** / **Nötblandning***** valnöt, mandel, solrosfrö, pumpakärnor



VEGETARISK SCHNITZEL

Vegetarisk schnitzel rostad ROTSELLERI, olivolja, timjan, rosmarin, vitlök, salt, peppar / **Ruccola- och kapriskräm** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, kapis, SARDELL, SENAP, ruccola, rödvinsvinäger, salt och peppar / **Ströbröd*** VETEmjöl / **Ägg** / **Färskpotatis** / **Sugarsnaps**/ **Citron**

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 / Quinoa / Majströbröd

**Skaldjursfritt alternativ - skaldjursfri grund

*** Nötfritt alternativ - Solrosfrö, pumpakärnor

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 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