

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!



### GRILLAT FISKSPETT med broccoli- och couscoussallad samt dill- och myntakryddad gurkyoghurt

- COUSCOUS\*** Mät upp lika delar vatten som couscous. koka upp vatten, 1 msk olivolja och 1-2 krm salt. Lägg i couscousen. Dra kastrullen från värmen och låt stå 5 min under lock. Rör om med en gaffel tills klumpfritt. (Quinoa-glutenfri).
- FISKSPETT** Varva fisk på blötlagda grillspett. Ringla över olivolja, salta och peppra. Grilla eller baka i ugn på hög värme, ca 210° (innetemp 50°)
- BROCCOLI** Skär i buketter och koka 2-3 min i lättsaltat vatten.
- SERVERING** Halvera cocktailtomater. Blanda med couscous, broccoli och vinägrett.
- YOGHURT** Serveras kall till.



### KYCKLING BLT sandwich med "spiesfries" och dijonmajo

- POTATIS** Placera på ugnsplåt, ringla över lite olja och rosta i ugn 200° ca 20-25 min. Strö över krydda och salta.
- BACON** Lägg upp baconskivor på ett smörpapper i en långpanna, baka i 200° ugn ca 10 min.
- KYCKLING** Stek 2 min per sida till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 10-15 min (innetemp 70°). Låt svalna en stund. Skär i skivor.
- TOAST** Rosta i ugn eller brödrost.
- GRÖNSAKER** Skölj och skär sallad, rödlök och tomat.
- SERVERING** Bygg ihop din BLT sandwich, varva med dijonmajo.



### KALVFÄRSBULLAR I CURRYSÅS med paprika och kålsallad samt ris

- BASMATIRIS** Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten och ris, tillsatt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset ca 15 min.
- KALVFÄRSBULLAR\*** Värm bullar i currysåsen i vid kastrull.
- GRÖNSAKER** Strimla paprika och blanda med kålblandning och vinägrett. Toppa med fröblandning.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## FISK

Fisk färsk, styckad och benfri **havskatt, lax/ Dill- och myntakryddad gurkyoghurt** YOGHURT, gurka, citron, mynta, dill olivolja, salt, vitpeppar / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, citron, vitlök, fänkålsfrö, salt, peppar / **Cocktailtomat / Broccoli / Couscous\*** DURUMVETE



## KYCKLING

**Kycklingbröst** färskt marinerad i rapsolja, chili, rökt paprikapulver, oregano, vinäger, vitlök / **Potatiskrydda** rökt paprikapulver, chili, svartpeppar, oregano, fänkålsfrö, salt, socker / **Dijonmajonnäs** ÄGG, rapsolja, dijonSENAP, vitvinsvinäger, salt, vitpeppar / **Toastbröd\*** VETEMJÖL / **Färska pommesfrites** potatis, rapsolja / **Tomat / Krispsallad / Rödlök / Bacon**



## KÖTT

**Kalvfärsbullar** kalvfärs, gullök, ÄGG. STRÖBRÖD\*, salt, peppar, MUSKOTNÖT / **Currysås** kycklingfond (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt), GRÄDDE, äpplemust, citron, gul lök, majsstärkelse, socker, gul curry, salt, svartpeppar / **Basmatiris / Spetskål och morot / Röd paprika / Vinägrett** rapsolja, citron, ättika, socker, salt, ingefära, vitpeppar / **Fröblandning** pumpafrö och solrosfrö

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 ströbröd

\*\*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](http://www.dennfood.se) samt [www.gullringsbo.se](http://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](http://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!



### GRILLAT FISKSPETT med broccoli- och couscoussallad samt dill- och myntakryddad gurkyoghurt

- COUSCOUS\*** Mät upp lika delar vatten som couscous. koka upp vatten, 1 msk olivolja och 1-2 krm salt. Lägg i couscousen. Dra kastrullen från värmen och låt stå 5 min under lock. Rör om med en gaffel tills klumpfritt. (Quinoa-glutenfri).
- FISKSPETT** Varva fisk på blötlagda grillspett. Ringla över olivolja, salta och peppra. Grilla eller baka i ugn på hög värme, ca 210° (innetemp 50°)
- BROCCOLI** Skär i buketter och koka 2-3 min i lättsaltat vatten.
- SERVERING** Halvera cocktailtomater. Blanda med couscous, broccoli och vinägrett.
- YOGHURT** Serveras kall till.



### KYCKLING BLT sandwich med ”spiesfries” och dijonmajo

- POTATIS** Placera på ugnsplåt, ringla över lite olja och rosta i ugn 200° ca 20-25 min. Strö över krydda och salta.
- HALLOUMI** Stek på hög värme till vacker färg.
- KYCKLING** Stek 2 min per sida till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 10-15 min (innetemp 70°). Låt svalna en stund. Skär i skivor.
- TOAST** Rosta i ugn eller brödrost.
- GRÖNSAKER** Skölj och skär sallad, rödlök och tomat.
- SERVERING** Bygg ihop din BLT sandwich, varva med dijonmajo.



### VEGETARISKA BOLLER I CURRYSÅS med paprika och kålsallad samt ris

- BASMATIRIS** Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset ca 15 min.
- VEG. BOLLER** Värm bullar i currysåsen i vid kastrull.
- GRÖNSAKER** Strimla paprika och blanda med kålblandning och vinägrett. Toppa med fröblandning.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## FISK

Fisk färsk, styckad och benfri **havskatt, lax/ Dill- och myntakryddad gurkyoghurt** YOGHURT, gurka, citron, mynta, dill olivolja, salt, vitpeppar / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, citron, vitlök, fänkålsfrö, salt, peppar / **Cocktailtomat / Broccoli / Couscous\*** DURUMVETE



## KYCKLING

**Kycklingbröst** färskt marinerad i rapsolja, chili, rökt paprikapulver, oregano, vinäger, vitlök / **Potatiskrydda** rökt paprikapulver, chili, svartpeppar, oregano, fänkålsfrö, salt, socker / **Dijonmajonnäs** ÄGG, rapsolja, dijonSENAP, vitvinsvinäger, salt, vitpeppar / **Toastbröd\*** VETEMJÖL / **Färska pommefrites** potatis, rapsolja / **Tomat / Krispsallad / Rödlök / Halloumi**



## FLEX

**Veg Boller** kikärtor, blomkål, morot, gullök, majsstärkelse, solrosfrö, pumpafrö, salt, peppar, MUSKOTNÖT, rapsolja/ **Currysås** kycklingfond (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt), GRÄDDE, äpplemust, citron, gul lök, majsstärkelse, socker, gul curry, salt, svartpeppar / **Basmatiris / Spetskål och morot / Röd paprika / Vinägrett** rapsolja, citron, ättika, socker, salt, ingefära, vitpeppar / **Fröblandning** pumpafrö och solrosfrö

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 ströbröd

\*\*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](http://www.dennfood.se) samt [www.gullringsbo.se](http://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](http://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.

**ÅTERVINNING** 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.



## GRILLAT FISKSPETT med broccoli- och couscoussallad samt dill- och myntakryddad gurkyoghurt

### COUSCOUS\*

Mät upp lika delar vatten som couscous. koka upp vatten, 1 msk olivolja och 1-2 krm salt. Lägg i couscousen. Dra kastrullen från värmen och låt stå 5 min under lock. Rör om med en gaffel tills klumpfritt. (Quinoa-glutenfri).

### FISKSPETT

Varva fisk på blötlagda grillspett. Ringla över olivolja, salta och peppra. Grilla eller baka i ugn på hög värme, ca 210° (innetemp 50°)

### BROCCOLI

Skär i buketter och koka 2-3 min i lättsaltat vatten.

### SERVERING

Halvera cocktailtomater. Blanda med couscous, broccoli och vinägrett.

### YOGHURT

Serveras kall till.



## KYCKLING BLT sandwich med "spiesfries" och dijonmajo

### POTATIS

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

### BACON

Lägg upp baconskivor på ett smörpapper i en långpanna, baka i 200° ugn ca 10 min.

### KYCKLING

Stek 2 min per sida till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 10-15 min (innetemp 70°). Låt svalna en stund. Skär i skivor.

### TOAST

Rosta i ugn eller brödrost.

### GRÖNSAKER

Skölj och skär sallad, rödlök och tomat.

### SERVERING

Bygg ihop din BLT sandwich, varva med **dijonmajo**.



## KALVFÄRSBULLAR I CURRYSÅS med paprika och kålsallad samt ris

### BASMATIRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten och ris, tillsatt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset ca 15 min.

### KALVFÄRSBULLAR\*

Värm bullar i **currysåsen** i vid kastrull.

### GRÖNSAKER

Strimla paprika och blanda med kålblandning och vinägrett. Toppa med fröblandning.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## FISK

**Fisk** färsk, styckad och benfri **havskatt, lax/ Dill- och myntakryddad gurkyoghurt** YOGHURT, gurka, citron, mynta, dill olivolja, salt, vitpeppar / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, citron, vitlök, fänkålsfrö, salt, peppar / **Cockailtomat / Broccoli / Couscous\*** DURUMVETE



## KYCKLING

**Kycklingbröst** färskt marinerad i rapsolja, chili, rökt paprikapulver, oregano, vinäger, vitlök / **Potatiskrydda** rökt paprikapulver, chili, svartpeppar, oregano, fänkålsfrö, salt, socker / **Dijonmajonnäs** ÄGG, rapsolja, dijon SENAP, vitvinsvinäger, salt, vitpeppar / **Toastbröd\*** VETEMJÖL / **Färska pommesfrites** potatis, rapsolja / **Tomat / Krispsallad / Rödlök / Bacon**



## KÖTT

**Kalvfärsbullar** kalvfärs, gullök, ÄGG. STRÖBRÖD\*, salt, peppar, MUSKOTNÖT / **Currysås** kycklingfond (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt), GRÄDDE, äpplemust, citron, gul lök, majsstärkelse, socker, gul curry, salt, svartpeppar / **Basmatiris / Spetskål och morot / Röd paprika / Vinägrett** rapsolja, citron, ättika, socker, salt, ingefära, vitpeppar / **Fröblandning** pumpafrö och solrosfrö

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, Quinoa, Glutenfritt bröd

## NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

**NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING** Kött och kyckling i utvalda kvalitéter levereras av Dennfood samt Gullringsbo [www.dennfood.se](http://www.dennfood.se) samt [www.gullringsbo.se](http://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](http://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