

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!



LINGUINIPASTA MED RÄKOR

citrongräddsås, tomat, ruccola och parmesanost

- PASTA*** Koka i rikligt med saltat vatten (1,5 l och 1 msk salt/100 gr pasta), ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.
- CITRONSÅS** Värm i kastrull.
- TOMAT** Skölj och dela.
- SERVERING** Blanda avrunnen pasta och tomat med varm sås, tillsätt räkor**. Toppa med sköljd ruccola och parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn.



KYCKLINGBIFFAR MED CITRON- OCH TIMJAN

färskpotatis, broccoli samt dijonsenap- och gräslökssås

- FÄRSKPOTATIS** Koka i lättsaltat vatten ca 15-20 min. .
- KYCKLINGBIFF** Värm i 160° ugn ca 10-15 min alternativt stek i olja/smör till vacker färg på båda sidor,
- BROCCOLI** Dela i buketter och koka 2-3 min i lättsaltat vatten (al dente).
- SÅS** Värm i kastrull och servera till.



HONUNGS- OCH SOJAGRILLAD KARRÉ med jasminris, sommarkål och picklad morot samt rökt chili majjo

- JASMINRIS** Mät upp var för sig 1 del ris+1,5 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under i ca 15 min. Låt riset stå i 5 min när det är färdigkokt.
- KARRÉ** Grilla på medelhög värme ca 2 min/sida, pensla på glace och grilla ytterligare ca 1-2 min/sida (innetemp 70°).
Alternativt stek på medelhög värme ca 2 minuter per sida. Lägg över i en ugnsfastform, pensla på glace. Baka i ugn, 150° ca 8-10 min (innetemp 70°).
- SOMMARKÅL** Blanda kålblandning med picklad morot och lag.
- CHILI MAJJO** Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



RÄKOR

MSC-märkta RÄKOR** kokta, handskalade / Citronsås kycklingfond, vitt vin, GRÄDDE, citron, gul lök, majsstärkelse, lagerblad, timjan, vitpeppar, socker, salt / Riven ost italiensk hårdOST / Linguinipasta* / Cocktailtomat / Ruccolasallad



KYCKLINGBIFF

Kycklingfärsbiff grovmalen kycklinglårfile, ÄGG, gul lök, STRÖBRÖD*, timjan, citron, salt, peppar / Dijon- och gräslökssås kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, rödvinsvinäger, majsstärkelse, gräslök, SOJA, svartpeppar, lagerblad, timjan, salt / Färskpotatis / Broccoli



HONUNGS- OCH SOJAGRILLAD KARRÉ

Karré / Glace SOJA, chilisås, honung, rapsolja, vitlök, ingefära / Picklad morot morot, schalottenlök, socker, ättika, korianderfrö / Sommarkål kål, koriander / Chilimajjo ÄGG, rapsolja, YOGHURT, rökt chili, dijonsENAP, vitlök, citron, salt, svartpeppar, socker / Jasminris

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 - Glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Rökt lax

*** Nötfritt alternativ -

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

**NÖTKÖTT
VILT, FLÄSK
KYCKLING** Kött och kyckling i utvalda kvalitéter 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!



LINGUINIPASTA MED RÄKOR

citrongräddsås, tomat, ruccola och parmesanost

- PASTA*** Koka i rikligt med saltat vatten (1,5 l och 1 msk salt/100 gr pasta), ca 10 min al dente. Håll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.
- CITRONSÅS** Värm i kastrull.
- TOMAT** Skölj och dela.
- SERVERING** Blanda avrunnen pasta och tomat med varm sås, tillsätt räkor**. Toppa med sköljd ruccola och parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn.



KYCKLINGBIFFAR MED CITRON- OCH TIMJAN

färskpotatis, broccoli samt dijonsenap- och gräslökssås

- FÄRSKPOTATIS** Koka i lättsaltat vatten ca 15-20 min. .
- KYCKLINGBIFF** Värm i 160° ugn ca 10-15 min alternativt stek i olja/smör till vacker färg på båda sidor,
- BROCCOLI** Dela i buketter och koka 2-3 min i lättsaltat vatten (al dente).
- SÅS** Värm i kastrull och servera till.



HONUNGS- /SOJAGRILLAD AUBERGINE/ZUCCHINI

med jasminris, sommarkål och picklad morot samt rökt chili majjo

- JASMINRIS** Mät upp var för sig 1 del ris+1,5 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under i ca 15 min. Låt riset stå i 5 min när det är färdigkokt.
- VEG** Grilla på medelhög värme ca 2 min/sida, pensla på glace och grilla ytterligare någon minut. Alternativt stek på medelhög värme ca 2 minuter per sida, pensla på glace och grilla ytterligare någon minut.
- SOMMARKÅL** Blanda kålblandning med picklad morot och lag.
- CHILI MAJJO** Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



RÄKOR

MSC-märkta RÄKOR** kokta, handskalade / Citronsås kycklingfond, vitt vin, GRÄDDE, citron, gul lök, majsstärkelse, lagerblad, timjan, vitpeppar, socker, salt / Riven ost italiensk hårdOST / Linguinipasta* / Cocktailtomat / Ruccolasallad



KYCKLINGBIFF

Kycklingfärsbiff grovmalen kycklinglårflé, ÄGG, gul lök, STRÖBRÖD*, timjan, citron, salt, peppar / Dijon- och gräslökssås kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, rödvinsvinäger, majsstärkelse, gräslök, SOJA, svartpeppar, lagerblad, timjan, salt / Färskpotatis / Broccoli



HONUNGS- OCH SOJAGRILLAD AUBERGINE/ZUCCHINI

Veg Aubergine och zucchini marinerade i olivolja, basilika, mynta, citron, vitlök, fänkålsfrö / Glace SOJA, chilisås, honung, rapsolja, vitlök, ingefära / Picklad morot morot, schalottenlök, socker, ättika, korianderfrö / Sommarkål kål, koriander / Chilimajjo ÄGG, rapsolja, YOGHURT, rökt chili, dijonSENAP, vitlök, citron, salt, svartpeppar, socker / Jasmiris

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 - Glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Rökt lax

*** Nötfritt alternativ -

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

**NÖTKÖTT
VILT, FLÄSK
KYCKLING** Kött och kyckling i utvalda kvalitéter 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.



LINGUINIPASTA MED RÄKOR

citrongräddsås, tomat, ruccola och parmesanost

PASTA* Koka i rikligt med saltat vatten (1,5 l och 1 msk salt/100 gr pasta), ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

CITRONSÅS Värm i kastrull.

TOMAT Skölj och dela.

SERVERING Blanda avrunnen pasta och tomat med varm sås, tillsätt **räkor****. Toppa med sköljd ruccola och **parmesanost**, krydda med svartpeppar från kvarn.



KYCKLINGBIFFAR MED CITRON- OCH TIMJAN

färskpotatis, broccoli samt dijonsenap- och gräslökssås

FÄRSKPOTATIS Koka i lättsaltat vatten ca 15-20 min. .

KYCKLINGBIFF Värm i 160° ugn ca 10-15 min alternativt stek i olja/smör till vacker färg på båda sidor,

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

SÅS Värm i kastrull och servera till.



HONUNGS- OCH SOJAGRILLAD KARRÉ med jasminris, sommarkål och picklad morot samt rökt chili majjo

JASMINRIS Mät upp var för sig 1 del ris+1,5 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under i ca 15 min. Låt riset stå i 5 min när det är färdigkokt.

KARRÉ Grilla på medelhög värme ca 2 min/sida, pensla på **glace** och grilla ytterligare ca 1-2 min/sida (innetemp 70°).

Alternativt stek på medelhög värme ca 2 minuter per sida. Lägg över i en ugnsfastform, pensla på glace. Baka i ugn, 150° ca 8-10 min (innetemp 70°).

SOMMARKÅL Blanda kålblandning med picklad morot och lag.

CHILI MAJJO Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



RÄKOR

MSC-märkta **RÄKOR**** kokta, handskalade / **Citronsås** kycklingfond, vitt vin, GRÄDDE, citron, gul lök, majsstärkelse, lagerblad, timjan, vitpeppar, socker, salt / **Riven ost** italiensk hårdOST / **Linguinipasta*** / **Cocktailtomat** / **Ruccolasallad**



KYCKLINGBIFF

Kycklingfärsbiff grovmalen kycklinglårflé, ÄGG, gul lök, STRÖBRÖD*, timjan, citron, salt, peppar / **Dijon- och gräslökssås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, rödvinsvinäger, majsstärkelse, gräslök, SOJA, svartpeppar, lagerblad, timjan, salt / **Färskpotatis** / **Broccoli**



HONUNGS- OCH SOJAGRILLAD KARRÉ

Karré / **Glace** SOJA, chilisås, honung, rapsolja, vitlök, ingefära / **Picklad morot** morot, schalottenlök, socker, ättika, korianderfrö / **Sommarkål** kål, koriander / **Chilimajjo** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, rökt chili, dijonSENAP, vitlök, citron, salt, svartpeppar, socker / **Jasminris**

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 - Glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Rökt lax

*** Nötfritt alternativ -

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING Kött och kyckling i utvalda kvalitéter 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.



LINGUINIPASTA MED RÄKOR

citrongräddsås, tomat, ruccola och parmesanost

PASTA*

Koka i rikligt med saltat vatten (1,5 l och 1 msk salt/100 gr pasta), ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

CITRONSÅS

Värm i kastrull.

TOMAT

Skölj och dela.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta och tomat med varm sås, tillsatt räkor**. Toppa med sköljd ruccola och parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn.



KYCKLINGBIFFAR MED CITRON- OCH TIMJAN

färskpotatis, broccoli samt dijonsenap- och gräslökssås

FÄRSKPOTATIS

Koka i lättsaltat vatten ca 15-20 min. .

KYCKLINGBIFF

Värm i 160° ugn ca 10-15 min alternativt stek i olja/smör till vacker färg på båda sidor,

BROCCOLI

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

SÅS

Värm i kastrull och servera till.



HONUNGS- /SOJAGRILLAD AUBERGINE/ZUCCHINI

med jasminris, sommarkål och picklad morot samt rökt chili majjo

JASMINRIS

Mät upp var för sig 1 del ris+1,5 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under i ca 15 min. Låt riset stå i 5 min när det är färdigkokt.

VEG

Grilla på medelhög värme ca 2 min/sida, pensla på glace och grilla ytterligare någon minut. Alternativt stek på medelhög värme ca 2 minuter per sida, pensla på glace och grilla ytterligare någon minut.

SOMMARKÅL

Blanda kålblandning med picklad morot och lag.

CHILI MAJJO

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



RÄKOR

MSC-märkta **RÄKOR**** kokta, handskalade / **Citronsås** kycklingfond, vitt vin, GRÄDDE, citron, gul lök, majsstärkelse, lagerblad, timjan, vitpeppar, socker, salt / **Riven ost** italiensk hårdOST / **Linguinipasta*** / **Cocktailtomat** / **Ruccolasallad**



KYCKLINGBIFF

Kycklingfärsbiff grovmalen kycklinglårflé, ÄGG, gul lök, STRÖBRÖD*, timjan, citron, salt, peppar / **Dijon- och gräslökssås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, rödvinsvinäger, majsstärkelse, gräslök, SOJA, svartpeppar, lagerblad, timjan, salt / **Färskpotatis** / **Broccoli**



HONUNGS- OCH SOJAGRILLAD AUBERGINE/ZUCCHINI

Veg Aubergine och zucchini marinerade i olivolja, basilika, mynta, citron, vitlök, fänkålsfrö / **Glace** SOJA, chilisås, honung, rapsolja, vitlök, ingefära / **Picklad morot** morot, schalottenlök, socker, ättika, korianderfrö / **Sommarkål** kål, koriander / **Chilimajjo** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, rökt chili, dijonSENAP, vitlök, citron, salt, svartpeppar, socker / **Jasminris**

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 - Glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Rökt lax

*** Nötfritt alternativ -

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING Kött och kyckling i utvalda kvalitéter 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