

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!



HÄLLEFLUNDRA med vitvinsås smaksatt med brynt smör, sparris och färsklök samt dillkokt färskpotatis

FÄRSKPOTATIS

Koka med dill i saltat vatten ca 20 min.

FISK

Stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, skinnsidan först, salta och peppra.
Alternativt lägg i ugnsfast form, baka i 160° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 48°), salta och peppra.

GRÖNSAKER

Skär sparris och färsklök i bitar. Koka i lättsaltat vatten 2-3 min, gärna med en klick smör.

VITVINSSÅS

Värm i kastrull och servera till.



TERIAYKIMARINERAD KYCKLING med mango- och currysås samt energisallad och kokosris

KOKOSRIS

Blanda kokosmjölken med vatten så det motsvarar dubbel mängd i förhållande till ris. (2 del kokosvatten+ 1 del ris+salt). Koka upp kokosvatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset ca 15 min.

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida till vacker färg. Lägg i ugnsfast porslinsform, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

ENERGISALLAD

Skölj och blanda kålblandning med dressing.

MANGO-CURRYSÅS

Värm i kastrull.



ULTIMATE BURGER med bacon, avokado, jalapenomajo serveras med coleslaw

POTATIS

Skiva tunt och lägg i ugnsfast form. Ringla över lite olja och rosta i 220° ugn ca 25-30 min. Salta!

BACON

Stek bacon tills gyllene färg. Lägg på hushållspapper och låt rinna av.

BURGARE

Stek (eller grilla) 2-3 min per sida. Salta/peppra.

COLESLAW

Blanda kålblandning med dressing.

BRÖD*

Värm på grill eller i ugn.

TILLBEHÖR

Skölj och skär tomat, avokado, rödlök och sallad.

SERVERING

Bygg ihop din egen hamburgare, toppa med bacon och jalapenomajo.
Servera med coleslaw.



HÄLLEFLUNDRAN

Fisk färsk Sterling hälleflundra styckad och benfri. / **Färskpotatis** / **Vitvinssås** FISKfond, vitt vin, GRÄDDE, brynt SMÖR, gul lök, ROTSELLERI, vitlök, timjan, lagerblad, majsstärkelse, salt, vitpeppar / **Sparris** / **Dill** / **Färsklök**



KYCKLING

Färsk kyckling marinerad i SOJA, farinsocker, limejuice, chili, vitlök / **Basmatiris** / **Kokosmjölk och kokosflingor** / **Kålblandning** pakchoi kål, röd spetskål, morot, böngroddar / **Energidressing** rapsolja, FISKsås, sweet chili, lime, koriander, vitlök / **Mango- och currysås** kycklingfond (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt), GRÄDDE, mango, kokosgrädde, gul lök, majsstärkelse, gul curry, vitlök, lime, korianderfrö, chili, svartpeppar, salt



ULTIMATE BURGER

Hamburgare högrev av nöt / **Bacon** / **Bröd*** VETEMJÖL / **Kålblandning** kål, morot, SELLERI / **Coleslawdressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGGULA, SENAP, vinäger, fänkålsfrö, svartpeppar, chili, korianderfrö, kummin, vitlök, salt / **Jalapenomajo** rapsolja, äggula (ÄGG), SENAP, jalapeno, sticklök, vinäger, salt, svartpeppar / **Tomat** / **Avokado** / **Rödlök** / **Sallad** / **Potatis**

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

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -

Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 8 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

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!



HÄLLEFLUNDRA med vitvinsås smaksatt med brynt smör, sparris och färsklök samt dillkokt färskpotatis

FÄRSKPOTATIS

Koka med dill i saltat vatten ca 20 min.

FISK

Stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, skinnsidan först, salta och peppra.
Alternativt lägg i ugnsfast form, baka i 160° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 48°), salta och peppra.

GRÖNSAKER

Skär sparris och färsklök i bitar. Koka i lättsaltat vatten 2-3 min, gärna med en klick smör.

VITVINSSÅS

Värm i kastrull och servera till.



TERIAYKIMARINERAD KYCKLING med mango- och currysås samt energisallad och kokosris

KOKOSRIS

Blanda kokosmjölken med vatten så det motsvarar dubbel mängd i förhållande till ris. (2 del kokosvatten+ 1 del ris+salt). Koka upp kokosvatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset ca 15 min.

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida till vacker färg. Lägg i ugnsfast porslinsform, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

ENERGISALLAD

Skölj och blanda kålblandning med dressing.

MANGO-CURRYSÅS

Värm i kastrull.



ULTIMATE HALLOUMI BURGER med grillad paprika, avokado, jalapenomajo serveras med coleslaw

POTATIS

Skiva tunt och lägg i ugnsfast form. Ringla över lite olja och rosta i 220° ugn ca 25-30 min. Salta!

HALLOUMI

Skär i 1,5 cm tjocka skivor. Stek/grilla till vacker färg på båda sidor.

COLESLAW

Blanda kålblandning med dressing.

BRÖD*

Värm på grill eller i ugn.

TILLBEHÖR

Skölj och skär tomat, avokado, rödlök och sallad.

SERVERING

Bygg ihop din egen burgare, toppa med grillad paprika och jalapenomajo. Servera med coleslaw.



HÄLLEFLUNDRAN

Fisk färsk Sterling hälleflundra styckad och benfri. / **Färskpotatis** / **Vitvinsås** FISKfond, vitt vin, GRÄDDE, brynt SMÖR, gul lök, ROTSELLERI, vitlök, timjan, lagerblad, majsstärkelse, salt, vitpeppar / **Sparris** / **Dill** / **Färsklök**



KYCKLING

Färsk kyckling marinerad i SOJA, farinsocker, limejuice, chili, vitlök / **Basmatiris** / **Kokosmjölk och kokosflingor** / **Kålblandning** pakchoi kål, röd spetskål, morot, böngroddar / **Energidressing** rapsolja, FISKsås, sweet chili, lime, koriander, vitlök / **Mango- och currysås** kycklingfond (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt), GRÄDDE, mango, kokosgrädde, gul lök, majsstärkelse, gul curry, vitlök, lime, korianderfrö, chili, svartpeppar, salt



HALLOUMI BURGER

Halloumi pastöriserad ko-, får- och getMJÖLK, salt, vegetabiliskt ystenzym, mynta / **Grillad paprika** paprika, olivolja, sherryvinäger / **Bröd*** VETEMJÖL / **Kålblandning** kål, morot, SELLERI / **Coleslawdressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGGULA, SENAP, vinäger, fänkålsfrö, svartpeppar, chili, korianderfrö, kummin, vitlök, salt / **Jalapenomajo** rapsolja, äggula (ÄGG), SENAP, jalapeno, sticklök, vinäger, salt, svartpeppar / **Tomat** / **Avokado** / **Rödlök** / **Sallad** / **Potatis**

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

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -

Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 8 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