

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!



DILLRIMMAD KOLJA med skaldjurssås, citron- och kumminrostad blomkål och färskpotatis

FÄRSKPOTATIS

Koka i saltat vatten ca 20-25 min.

FISK

Baka i varm ugn 160°, ca 15 min. Alternativt koka i sjudande vatten i vid låg panna under lock 5 min - försiktigt med salt då fisken är rimmad. (innetemp 50°).

BLOMKÅL

Skär blomkål i mindre buketter. Lägg på ugnsplåt/form. Klicka på citron-/kumminblandning och salta/peppra. Baka i 200° varm ugn, ca 20 min.

SKALDJURSSÅS**

Värm i kastrull.



MARINERAT KYCKLINGBRÖST med pestorisoni samt tomat-, ruccola- och färsklökssallad

RISONI*

Koka i saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag. (Glutenfri = pasta penne kokas 10-12 min)

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg, salta och peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

RISONIGRUND

Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni, smaka av med salt/peppar.

TOMATSALLAD

Skiva/dela tomater, strimla löken. Blanda med sköljd ruccola och vinägrett, salta/peppra.



CHILI CON CARNE med paprikasallad i krämig yoghurtdressing och 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 15-20min.).

CHILI

Värm i kastrull på spisen.

PAPRIKASALLAD

Skölj och skär paprika, äpple och gurka. Blanda med krämig dressing.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Färsk rimmad kolja, styckad och benfri. Fisken är rimmad (fisken har legat 30 minuter i saltlag 1dl salt/liter vatten, dill, dillfrö) i **Skaldjursås**** SKALDJURSFOND, GRÄDDE, vitt vin, gul lök, morot, SELLERI, vitlök, tomat, cognac, majsstärkelse citronjuice, vitpeppar, fänkål, dillfrö, lagerblad, salt, vitpeppar / **Citron/kumminblandning** SMÖR, citron, rapsolja, kummin, salt, peppar / **Färskpotatis / Blomkål**



KYCKLING

Kyckling marinerad i rapsolja, olivolja, bladpersilja, citron och juice, vitlök, svartpeppar / **Risonigrund** YOGHURT, GRÄDDE, basilika, solrosfrön, italiensk hårdOST (innehåller ÄGG), vitlök, vinäger, rapsolja, olivolja, salt, peppar / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker / **Risoni*** / **Tomat / Ruccola / Färsklök**



CHILI

Chili con carne färs på nötkött och fläsk, kalvfond, tomatkross, rött vin, stjälkSELLERI, vita bönor, majs, paprika, rödvinsvinäger, lök, vitlök, chipotlechili, salt, farinsocker, spiskummin, fänkålsfrö, korianderfrö, svartpeppar, oregano, rökt paprika, kardemumma, timjan, lagerblad / **Krämig dressing** turkisk YOGHURT, lime, koriander, vitlök, salt, peppar / **Basmatiris / Paprika / Gurka / Äpple**

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 sojabönor 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 - Vitvinsås GRÄDDE, vitt vin, FISKfond, lök, SELLERI, vitlök, dill, timjan, lagerblad, majsstärkelse, s/p

*** Nötfritt alternativ -

Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 4 grader.

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT Kött och kyckling i utvalda kvalitéer levereras av Dennfood samt Gullringsbo
VILT, FLÄSK www.dennfood.se samt www.gullringsbo.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 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!



DILLRIMMAD KOLJA med skaldjurssås, citron- och kumminrostad blomkål och färskpotatis

FÄRSKPOTATIS

Koka i saltat vatten ca 20-25 min.

FISK

Baka i varm ugn 160°, ca 15 min. Alternativt koka i sjudande vatten i vid låg panna under lock 5 min - försiktigt med salt då fisken är rimmad. (innetemp 50°).

BLOMKÅL

Skär blomkål i mindre buketter. Lägg på ugnsplåt/form. Klicka på citron-/kumminblandning och salta/peppra. Baka i 200° varm ugn, ca 20 min.

SKALDJURSSÅS**

Värm i kastrull.



MARINERAT KYCKLINGBRÖST med pestorisoni samt tomat-, ruccola- och färsklökssallad

RISONI*

Koka i saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag. (Glutenfri = pasta penne kokas 10-12 min)

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg, salta och peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

RISONIGRUND

Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni, smaka av med salt/peppar.

TOMATSALLAD

Skiva/dela tomater, strimla löken. Blanda med sköljd ruccola och vinägrett, salta/peppra.



VEGETARISK CHILI DE VERDURA med paprikasallad i krämig yoghurtdressing och 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 15-20min.).

CHILI

Värm i kastrull på spisen.

PAPRIKASALLAD

Skölj och skär paprika, äpple och gurka. Blanda med krämig dressing.



FISK

Färsk rimmad kolja, styckad och benfri. Fisken är rimmad (fisken har legat 30 minuter i saltlag 1dl salt/liter vatten, dill, dillfrö) i / **Skaldjursås**** SKALDJURSFOND, GRÄDDE, vitt vin, gul lök, morot, SELLERI, vitlök, tomat, cognac, majsstärkelse citronjuice, vitpeppar, fänkål, dillfrö, lagerblad, salt, vitpeppar / **Citron/kumminblandning** SMÖR, citron, rapsolja, kummin, salt, peppar / **Färskpotatis / Blomkål**



KYCKLING

Kyckling marinerad i rapsolja, olivolja, bladpersilja, citron och juice, vitlök, svartpeppar / **Risonigrund** YOGHURT, GRÄDDE, basilika, solrosfrön, italiensk hårdOST (innehåller ÄGG), vitlök, vinäger, rapsolja, olivolja, salt, peppar / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker / **Risoni*** / **Tomat / Ruccola / Färsklök**



VEGETARISK CHILI DE VERDURA

Vegetarisk chili de verdura tomat, gullök, vita bönor, röda linser, majs, stjäлкSELLERI, champinjon, grönsaksbuljong, rött vin, vitlök, paprikapulver, chipotlechili, spiskummin, svartpeppar, oregano, timjan, vinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, kardemumma, salt, peppar / **Krämig dressing** turkisk YOGHURT, lime, koriander, vitlök, salt, peppar / **Basmatiris / Paprika / Gurka / Äpple**

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 sojabönor 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 - Vitvinsås GRÄDDE, vitt vin, FISKfond, lök, SELLERI, vitlök, dill, timjan, lagerblad, majsstärkelse, s/p

*** 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