

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!



PANNSTEKT TORSK

med broccoli, citron, dillkokt färskpotatis och dansk remouladsås

FÄRSKPOTATIS

Koka i saltat vatten ca 20 min.

FISK

Panera gärna i ströbröd (om du har hemma) och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra.

Alternativt lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 160° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 48°).

BROCCOLI

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

REMOULADSÅS

Serveras kall till med klyftor av citron.



INDISK KYCKLINGGRYTA

med krispig sallad, myntayoghurt och bulgur

BULGUR*

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

KYCKLING

Dela i 2-3 bitar. Stek på medel till hög värme runtom ca 3-4 min till vacker färg, salta. (Kycklinglårfilé är mindre bitar och av smakrikare kött än vanlig kycklingfilé. Köttet blir saftigare och upplevs mindre torrt eftersom det innehåller lite mer insprängt fett (detta försvinner vid tillagning).

GRYTGRUND

Slå över kyckling och låt puttra ca 5 min. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

SERVERING

Servera med sköljd och grovt skuren sallad, paprika samt yoghurt.



FLÄSKFILÉ AFRICANA

med klassiska tillbehör

BASMATIRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset (ca 15-20 min.).

FLÄSKFILÉ

Skär i skivor/strimlor. Salta/peppra och stek i lite smör eller olja på hög värme, ca 1-2 min. Sänk värmen och tillsätt currysåsen, låt puttra på låg värme ca 3-4 min.

TILLBEHÖR

Syltad rödlök, mango chutney, skivad banan och jordnötter*** serveras till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



TORSK

Fisk färsk TORSK styckad och benfri. / **Remouladsås** rapsolja, ÄGG, pickles, kapis, curry, citronsaft, salt, socker, peppar, chili / **Färskpotatis, dill / Citron / Broccoli**



KYCKLING

Kycklinglårfile marinerad i rapsolja, chili, vitlök, citronzest, fänkålsfrö, korianderfrö, spiskummin / **Grytgrund** kycklingfond, tomat, kikärter, kokosgrädde, GRÄDDE, YOGHURT, lök, paprika, ingefära, lime, vitlök, majsstärkelse, spriskummin, fänkålsfrö, korianderfrö, kanel, svartpeppar, paprikapulver, koriander, limeblad, mynta, socker, salt / **Yoghurt** turkisk YOGHURT, mynta, olivolja, lime, vitlök, salt, peppar / **Sallad / Paprika gul / Bulgur***



AFRICANA

Fläskfile marinerad i rapsolja, korianderfrö, svartpeppar, vitlök, chili / **Currysås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, vinäger, curry, korianderfrö, salt, peppar, chili / **Chutney** mango, socker, ättika, chili, vitlök, korianderfrö / **Syltad rödlök** rödlök, socker, ättika / **Nötter** JORDNÖTTER*** / **Basmatiris / Banan**

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 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 - Quinoa

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ - Solrosfrön

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 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!



PANNSTEK TORSK

med broccoli, citron, dillkokt färskpotatis och dansk remouladsås

FÄRSKPOTATIS

Koka i saltat vatten ca 20 min.

FISK

Panera gärna i ströbröd (om du har hemma) och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra.

Alternativt lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 160° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 48°).

BROCCOLI

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

REMOULADSÅS

Serveras kall till med klyftor av citron.



INDISK KYCKLINGGRYTA

med krispig sallad, myntayoghurt och bulgur

BULGUR*

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

KYCKLING

Dela i 2-3 bitar. Stek på medel till hög värme runt om ca 3-4 min till vacker färg, salta. (Kycklinglårfilé är mindre bitar och av smakrikare kött än vanlig kycklingfilé. Köttet blir saftigare och upplevs mindre torrt eftersom det innehåller lite mer insprängt fett (detta försvinner vid tillagning).

GRYTGRUND

Slå över kyckling och låt puttra ca 5 min.
(Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

SERVERING

Servera med sköljd och grovt skuren sallad, paprika samt yoghurt.



FLEX AFRICANA

med klassiska tillbehör

BASMATIRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt.
Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset (ca 15-20 min.).

GRÖNSAKER

Salta/peppra och stek i lite smör eller olja på hög värme, ca 1-2 min.
Sänk värmen och tillsätt currysåsen, låt puttra på låg värme ca 2-4 min.

TILLBEHÖR

Syltad rödlök, mango chutney, skivad banan och jordnötter*** serveras till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



TORSK

Fisk färsk TORSK styckad och benfri. / **Remouladsås** rapsolja, ÄGG, pickles, kapis, curry, citronsaft, salt, socker, peppar, chili / **Färskpotatis, dill / Citron / Broccoli**



KYCKLING

Kycklinglårfile marinerad i rapsolja, chili, vitlök, citronzest, fänkålsfrö, korianderfrö, spiskummin / **Grytgrund** kycklingfond, tomat, kikärter, kokosgrädde, GRÄDDE, YOGHURT, lök, paprika, ingefära, lime, vitlök, majsstärkelse, spriskummin, fänkålsfrö, korianderfrö, kanel, svartpeppar, paprikapulver, koriander, limeblad, mynta, socker, salt / **Yoghurt** turkisk YOGHURT, mynta, olivolja, lime, vitlök, salt, peppar / **Sallad / Paprika gul / Bulgur***



AFRICANA

Grönsaker paprika, zucchini, champinjon / **Currysås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, vinäger, curry, korianderfrö, salt, peppar, chili / **Chutney** mango, socker, ättika, chili, vitlök, korianderfrö / **Syltad rödlök** rödlök, socker, ättika / **Nötter** JORDNÖTTER*** / **Basmatiris / Banan**

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 - Quinoa

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ - Solrosfrön

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 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