

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 HAVSKATT

med böns- och ärtsallad, färskpotatis samt krämig örtdressing

**POTATIS** Koka i saltat vatten ca 20 min, halvera potatisen på längden om du har kort om tid så går det fortare. (**OBS potatis packad för två dagar, beräkna ngt fler till blå rätt än orange/flex**)

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

**BÖNSALLAD** Koka bönor 3 min i lättsaltat vatten, gärna med en klick smör. Tillsätt ärtor och skivad färsklök, koka ytterligare någon minut (al dente).

**ÖRTDRESSING** Serveras kall till.



### BARBEQUEMARINERAD KYCKLING

med sallad på bulgur, selleri, päron, spenat, bluecheesedressing

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

**KYCKLING** Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).  
Låt vila en stund. Skär i skivor.

**GRÖNSAKER** Skölj spenat, skär selleri i bitar, skär päron tunt. Vänd runt med varm bulgur och vinägrett, avsluta med peppar från kvarn.

**BLUECHEESE** Serveras kall till.



### HÖGREVBIFF med rödbetor, rostad färskpotatis samt pepparrot- och ruccolakräm

**POTATIS** Dela potatis.  
(**OBS potatis packad för två dagar, beräkna ngt fler till blå rätt än orange/flex**)

**RÖDBETOR** Skala rödbetor och skär i klyftor. Lägg tillsammans med potatis i en ugnsfast form, ringla över olivolja, salta och rosta i 200° ugn (varmluft) ca 15 min. Sänk därefter värmen till 150° fortsatt baka ca 15 min.

**BIFF** Grilla (eller stek) 2 min per sida. Salta/peppra.

**SERVERING** Blanda potatis och rödbetor med kaporis och sköljd ruccola. Serveras med kall pepparotskräm.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## HAVSKATT

**Fisk** färsk havskatt styckad och benfri. / **Bönor** haricoverts, vaxbönor / **Gröna ärtor** / **Örtdressing** rapsolja, ÄGG, YOGHURT, olivolja, gräslök, basilika, dill, dijonSENAP, salt, peppar, saft av citron, vitlök / **Färsklök** / **Färskpotatis**



## KYCKLING

**Färsk kyckling** barbequemarinerad - rökt paprika, fänkålsfrö, koriander, spiskummin, lagerblad, oregano, SENAPSpulver, svartpeppar, kanelstång, farinsocker, salt, rödvinsvinäger, tomatkross, SELLERI, worschestersås, röksmak, chipotlepeppar, SOJA (vatten, SOJABÖNOR, VETE, socker, salt, svamp) / **Bluecheese** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, Kvibille ost, DIJONSENAP, rödvinsvinäger, vitlök salt, svartpeppar / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Spenat** / **Selleri** / **Bulgur** / **Päron**



## HÖGREVSBIFF

**Högrevsbiff** högre av nöt / **Pepparots- och ruccolakräm** rapsolja, ÄGG, YOGHURT, pepparrot, ruccola, dijonSENAP, citronsaft, salt, peppar / **Potatis** / **Rödbetor** / **Ruccola** / **Kapris**

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 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”.

\*Glutenfritt alternativ - Quinoa

\*\*Skaldjursfritt alternativ -

\*\*\* Nötfritt alternativ -

## NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

**NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING** Kött och kyckling i utvalda kvalitéter levereras av Johan i Hallen. [johanihallen.se](http://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](http://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!



## PANNSTEK HAVSKATT

med bönsallad, färskpotatis samt krämig örtdressing

**POTATIS** Koka i saltat vatten ca 20 min, halvera potatisen på längden om du har kort om tid så går det fortare. (**OBS potatis packad för två dagar, beräkna ngt fler till blå rätt än orange/flex**)

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

**BÖNSALLAD** Koka bönor 3 min i lättsaltat vatten, gärna med en klick smör. Tillsätt ärtor och skivad färsklök, koka ytterligare någon minut (al dente).

**ÖRTDRESSING** Serveras kall till.



## BARBEQUEMARINERAD KYCKLING

med sallad på bulgur, selleri, päron, spenat, bluecheesedressing

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

**KYCKLING** Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).  
Låt vila en stund. Skär i skivor.

**GRÖNSAKER** Skölj spenat, skär selleri i bitar, skär päron tunt. Vänd runt med varm bulgur och vinägrett, avsluta med peppar från kvarn.

**BLUECHEESE** Serveras kall till.



## BLOMKÅL- OCH SELLERIBIFF med rödbetor, rostad färskpotatis samt pepparrot- och ruccolakräm

**POTATIS** Dela potatis.  
(**OBS potatis packad för två dagar, beräkna ngt fler till blå rätt än orange/flex**)

**RÖDBETOR** Skala rödbetor och skär i klyftor. Lägg tillsammans med potatis i en ugnsfast form, ringla över olivolja, salta och rosta i 200° ugn (varmluft) ca 15 min. Sänk därefter värmen till 150° fortsatt baka ca 15 min.

**BIFF** Stek 2 min per sida alternativt värm i ugn. Salta/peppra.

**SERVERING** Blanda potatis och rödbetor med kaporis och sköljd ruccola. Serveras med kall pepparotskräm.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## HAVSKATT

**Fisk** färsk havskatt styckad och benfri. / **Bönor** haricoverts, vaxbönor / **Gröna ärtor** / **Örtdressing** rapsolja, ÄGG, YOGHURT, olivolja, gräslök, basilika, dill, dijonSENAP, salt, peppar, saft av citron, vitlök / **Färslök** / **Färskpotatis**



## KYCKLING

**Färsk kyckling** barbequemarinerad - rökt paprika, fänkålsfrö, koriander, spiskummin, lagerblad, oregano, SENAPSpulver, svartpeppar, kanelstång, farinsocker, salt, rödvinvinäger, tomatkross, SELLERI, worschestersås, röksmak, chipotlepeppar, SOJA (vatten, SOJABÖNOR, VETE, socker, salt, svamp) / **Bluecheese** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, Kvibille ost, DIJONSENAP, rödvinvinäger, vitlök salt, svartpeppar / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Spenat** / **Selleri** / **Bulgur** / **Päron**



## BLOMKÅL- OCH SELLERIBIFF

**Blomkål- och selleribiff** SELLERI, blomkål, RICOTTA, majsstärkelse, lök, ÄGG, solrosfrön, persilja, olivolja, salt, peppar / **Pepparots- och ruccolakräm** rapsolja, ÄGG, YOGHURT, pepparrot, ruccola, dijonSENAP, citronsaft, salt, peppar / **Potatis** / **Rödbetor** / **Ruccola** / **Kapris**

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”.

\*Glutenfritt alternativ - Quinoa

\*\*Skaldjursfritt alternativ -

\*\*\* Nötfritt alternativ -

## NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

**NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING** Kött och kyckling i utvalda kvalitéer levereras av Johan i Hallen. [johanihallen.se](http://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](http://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


**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.



## PANNSTEK HAVSKATT

med bön- och ärtsallad, färskpotatis samt krämig örtdressing

### POTATIS

Koka i saltat vatten ca 20 min, halvera potatisen på längden om du har kort om tid så går det fortare. **(OBS potatis packad för två dagar, beräkna ngt fler till blå rätt än orange/flex)**

### FISK

Stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra.

Alternativt lägg i ugnsfast form, baka i 160 varm ugn, ca 15 min (kärntemp 48°), s och p.

### BÖNSALLAD

Koka bönor 3 min i lättsaltat vatten, gärna med en klick smör. Tillsätt ärtor och skivad färsklöök, koka ytterligare någon minut (al dente).

### ÖRTDRESSING

Serveras kall till.



## BARBEQUEMARINERAD KYCKLING

med sallad på bulgur, selleri, päron, spenat, bluecheesedressing

### BULGUR

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

### KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).

Låt vila en stund. Skär i skivor.

### GRÖNSAKER

Skölj spenat, skär selleri i bitar, skär päron tunt. Vänd runt med varm bulgur och vinägrett, avsluta med peppar från kvarn.

### BLUECHEESE

Serveras kall till.



## HÖGREVBIFF med rödbetor, rostad färskpotatis samt pepparrot- och ruccolakräm

### POTATIS

Dela potatis.

**(OBS potatis packad för två dagar, beräkna ngt fler till blå rätt än orange/flex)**

### RÖDBETOR

Skala rödbetor och skär i klyftor. Lägg tillsammans med potatis i en ugnsfast form, ringla över olivolja, salta och rosta i 200° ugn (varmluft) ca 15 min. Sänk därefter värmen till 150° fortsatt baka ca 15 min.

### BIFF

Grilla (eller stek) 2 min per sida. Salta/peppra.

### SERVERING

Blanda potatis och rödbetor med kaporis och sköljd ruccola. Serveras med kall **pepparotskräm**.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## HAVSKATT

**Fisk** färsk havskatt styckad och benfri. / **Bönor** haricoverts, vaxbönor / **Gröna ärtor** / **Örtdressing** rapsolja, ÄGG, YOGHURT, olivolja, gräslök, basilika, dill, dijonSENAP, salt, peppar, saft av citron, vitlök / **Färslök** / **Färskpotatis**



## KYCKLING

**Färsk kyckling** barbequemarinerad - rökt paprika, fänkålsfrö, koriander, spiskummin, lagerblad, oregano, SENAPSpulver, svartpeppar, kanelstång, farinsocker, salt, rödvinsvinäger, tomatkross, SELLERI, worchestersås, röksmak, chipotlepeppar, SOJA (vatten, SOJABÖNOR, VETE, socker, salt, svamp) / **Bluecheese** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, Kvibille ost, DIJONSENAP, rödvinsvinäger, vitlök salt, svartpeppar / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Spenat** / **Selleri** / **Bulgur** / **Päron**



## HÖGREVSBIFF

**Högrevsbiff** högre av nöt / **Pepparots- och ruccolakräm** rapsolja, ÄGG, YOGHURT, pepparrot, ruccola, dijonSENAP, citronsaft, salt, peppar / **Potatis** / **Rödbetor** / **Ruccola** / **Kapris**

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”.

\*Glutenfritt alternativ - Quinoa

\*\*Skaldjursfritt alternativ -

\*\*\* Nötfritt alternativ -

## NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

**NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING** Kött och kyckling i utvalda kvalitéer levereras av Johan i Hallen. [johanihallen.se](http://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](http://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 .....

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.



## PANNSTEKT HAVSKATT

med böns- och ärtsallad, färskpotatis samt krämig örtdressing

### POTATIS

Koka i saltat vatten ca 20 min, halvera potatisen på längden om du har kort om tid så går det fortare. (**OBS potatis packad för två dagar, beräkna ngt fler till blå rätt än orange/flex**)

### FISK

Stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra.

Alternativt lägg i ugnsfast form, baka i 160 varm ugn, ca 15 min (kärntemp 48°), s och p.

### BÖNSALLAD

Koka bönor 3 min i lättsaltat vatten, gärna med en klick smör. Tillsätt ärtor och skivad färsklök, koka ytterligare någon minut (al dente).

### ÖRTDRESSING

Serveras kall till.



## BARBEQUEMARINERAD KYCKLING

med sallad på bulgur, selleri, päron, spenat, bluecheesedressing

### BULGUR

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

### KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).

Låt vila en stund. Skär i skivor.

### GRÖNSAKER

Skölj spenat, skär selleri i bitar, skär päron tunt. Vänd runt med varm bulgur och vinägrett, avsluta med peppar från kvarn.

### BLUECHEESE

Serveras kall till.



## BLOMKÅL- OCH SELLERIBIFF med rödbetor, rostad färskpotatis samt pepparrot- och ruccolakräm

### POTATIS

Dela potatis.

(**OBS potatis packad för två dagar, beräkna ngt fler till blå rätt än orange/flex**)

### RÖDBETOR

Skala rödbetor och skär i klyftor. Lägg tillsammans med potatis i en ugnsfast form, ringla över olivolja, salta och rosta i 200° ugn (varmluft) ca 15 min. Sänk därefter värmen till 150° fortsatt baka ca 15 min.

### BIFF

Stek 2 min per sida alternativt värm i ugn. Salta/peppra.

### SERVERING

Blanda potatis och rödbetor med kaporis och sköljd ruccola. Serveras med kall **pepparotskräm**.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## HAVSKATT

**Fisk** färsk havskatt styckad och benfri. / **Bönor** haricoverts, vaxbönor / **Gröna ärtor** / **Örtdressing** rapsolja, ÄGG, YOGHURT, olivolja, gräslök, basilika, dill, dijonSENAP, salt, peppar, saft av citron, vitlök / **Färslök** / **Färskpotatis**



## KYCKLING

**Färsk kyckling** barbequemarinerad - rökt paprika, fänkålsfrö, koriander, spiskummin, lagerblad, oregano, SENAPSpulver, svartpeppar, kanelstång, farinsocker, salt, rödvinvinäger, tomatkross, SELLERI, worchestersås, röksmak, chipotlepeppar, SOJA (vatten, SOJABÖNOR, VETE, socker, salt, svamp) / **Bluecheese** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, Kvibille ost, DIJONSENAP, rödvinvinäger, vitlök salt, svartpeppar / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Spenat** / **Selleri** / **Bulgur** / **Päron**



## BLOMKÅL- OCH SELLERIBIFF

**Blomkål- och selleribiff** SELLERI, blomkål, RICOTTA, majsstärkelse, lök, ÄGG, solrosfrön, persilja, olivolja, salt, peppar / **Pepparots- och ruccolakräm** rapsolja, ÄGG, YOGHURT, pepparrot, ruccola, dijonSENAP, citronsaft, salt, peppar / **Potatis** / **Rödbetor** / **Ruccola** / **Kapris**

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”.

\*Glutenfritt alternativ - Quinoa

\*\*Skaldjursfritt alternativ -

\*\*\* 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