

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 bouillabaisse-sås, basilika- och parmesanslungad färskpotatis samt broccoli

- FÄRSKPOTATIS** Halvera och koka i lättsaltat vatten ca 15 min.
- TORSK** 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°).
- BASILIKAPOTATIS** Vänd runt varm potatis med basilika och parmesanblandning, smaka av med salt/peppar.
- BROCCOLI** Dela i buketter och koka 2-3 min i lättsaltat vatten (al dente).
- BOUILLABAISSESÅS** Värm i kastrull.



DRAGONBAKAD KYCKLING med krämig tryffelrisoni samt tomat- och löksallad

- 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°).
- RISONI*** Koka i saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag.
- RISONIGRUND** Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni, smaka av med salt/peppar. Tillsätt riven ost.
- SALLAD** Skölj spenat, skölj och skiva tomat och lök, blanda med vinägrett. Smaka av med s/p.



THAI BIFFSALLAD med rostade cashewnötter, lime, mynta och koriander

- RISNUDLAR** Koka i RIKLIGT med saltat vatten, ca 4-6 min. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.
- FLANKSTEK** Stek på medelhög värme ca 2-3 minuter per sida (kärntemp 54-56 °). Låt vila en stund. Skär i tunna skivor tvärs köttfibrerna.
- GRÖNSAKER** Skölj och skär sweet gem, färsklök och chili. Blanda med varma nudlar och sojadressing.
- SERVERING** Strö över cashewnötter*** och hackad koriander/mynta. Serveras med klyftor av lime.

INGREDIENSFÖRTECKNING



TORSK

Fisk TORSK styckad / **Bouillabaisse**sås FISKfond, SKALDJURSFond, vittvin, pernod, tomat, fänkål, gullök, ROTSELLERI, morot, vitlök, chili, kummin, dillfrö, saffran, timjan, lagerblad, olivolja, salt, socker/ **Färs**potatis / **Basilika- parmesanblandning** basilika, parmesanOST, solrosfrön, olivolja, vitlök / **Broccoli**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i olivolja, rapsolja, citron, dragon, bladpersilja, vitlök / **Risonigrund** YOGHURT, GRÄDDE, vitt vin, gul lök, vitlök, majsstärkelse, tryffelolja, svartpeppar, salt / **Vinägre**tt balsamico, äppelcidervinäger, SENAP, olivolja, rapsolja, vitlök, salt, peppar, honung / **Spemat** / **Tomat** / **Schalottenlök** / **Risoni*** / **Italiensk hårdost**



THAIBIFF

Flankstek i kryddor - SOJA, SESAMolja, korianderfrö, fänkålsfrö, vitpeppar, svartpeppar, chiliflakes / **Risnudlar** rismjöl, vatten / **Dressing** FISKSås, lime, SOJA, ingefära, vitlök, chili, socker / **Mynta-** koriander / **Lime** / **Chili** / **Sweet gem** / **Färsklök** / **Cashewnötter*****

Kitchenwiz byter ut produkter som innehåller gluten som exempel pasta, bröd, bulgur, nudlar även ströbröd som ingrediens i text 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 - Bouillabaisse utan skaldjur

*** Nötfritt alternativ - Pumpafrön

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!



PANNSTEKT TORSK med bouillabaisse-sås, basilika- och parmesanslungad färskpotatis samt broccoli

- FÄRSKPOTATIS** Halvera och koka i lättsaltat vatten ca 15 min.
- TORSK** 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°).
- BASILIKAPOTATIS** Vänd runt varm potatis med basilika och parmesanblandning, smaka av med salt/peppar.
- BROCCOLI** Dela i buketter och koka 2-3 min i lättsaltat vatten (al dente).
- BOUILLABAISSESÅS** Värm i kastrull.



DRAGONBAKAD KYCKLING med krämig tryffelrisoni samt tomat- och löksallad

- 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°).
- RISONI*** Koka i saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag.
- RISONIGRUND** Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni, smaka av med salt/peppar. Tillsätt riven ost.
- SALLAD** Skölj spenat, skölj och skiva tomat och lök, blanda med vinägrett. Smaka av med s/p.



VEG THAISALLAD med rostade cashewnötter, lime, mynta och koriander

- RISNUDLAR** Koka i RIKLIGT med saltat vatten, ca 4-6 min. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.
- HALLOUMI/ÄGG** Skär i 1,5 cm tjocka skivor. Stek halloumi och ägg på medelhög värme ca 2 minuter per sida. Krydda med kryddblandning.
- GRÖNSAKER** Skölj och skär sweet gem, färsklök och chili. Blanda med varma nudlar och sojadressing.
- SERVERING** Strö över cashewnötter*** och hackad koriander/mynta. Serveras med klyftor av lime.

INGREDIENSFÖRTECKNING



TORSK

Fisk TORSK styckad / **Bouillabaisse**sås FISKfond, SKALDJURSFOND, vittvin, pernod, tomat, fänkål, gullök, ROTSELLERI, morot, vitlök, chili, kummin, dillfrö, saffran, timjan, lagerblad, olivolja, salt, socker / **Färs**potatis / **Basilika- parmesanblandning** basilika, parmesanOST, solrosfrön, olivolja, vitlök / **Broccoli**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i olivolja, rapsolja, citron, dragon, bladpersilja, vitlök / **Risonigrund** YOGHURT, GRÄDDE, vitt vin, gul lök, vitlök, majsstärkelse, tryffelolja, svartpeppar, salt / **Vinägre**tt balsamico, äppelcidervinäger, SENAP, olivolja, rapsolja, vitlök, salt, peppar, honung / **Spenat** / **Tomat** / **Schalottenlök** / **Risoni*** / **Italiensk hårdost**



VEG THAISALLAD

Halloumiost pastöriserad ko-, får- och getMJÖLK, salt, vegetabiliskt ystenzym, mynta / **ÄGG** / **Kryddblandning** - SESAMfrö, koriander, chiliflakes, peppar / **Risnudlar** rismjöl, vatten / **Dressing** FISKsås, lime, SOJA, ingefära, vitlök, chili, socker / **Mynta-koriander** / **Lime** / **Chili** / **Sweet gem** / **Färs**klök / **Cashewnötter*****

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 - Glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Bouillabaisse utan skaldjur

*** Nötfritt alternativ - Pumpafrön

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING Kött och kyckling i utvalda kvalitéer 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