

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!



FISKSOPPA

med sparris, färskpotatis och dill samt citronaioli

FÄRSKPOTATIS

Skivas och kokas i saltat vatten ca 10-15 min. Tillsägg sköljd och skuren sparris de sista 2 minuterna. Häll av i durkslag.

GRYTGRUND

Kokas upp i en vid kastrull.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min. Tillsätt dill.

SERVERING

Bottna sopptallrik med potatis och sparris, häll över soppa. Toppa med aioli.



ASIATISK NUDELSALLAD MED KYCKLING, chili, lime och thaibasilika

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°).

NUDLAR

Koka i rikligt med saltat vatten, ca 6 min. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

GRÖNSAKER

Blanda kålblandning med varma nudlar och dressing. Smaka av med tunt skivad chili och pressad lime.

SERVERING

Strö över hackad thaibasilika och cashewnötter***.



FLÄSKFILE 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.).

FLÄSKFILE

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 2-4 min.

TILLBEHÖR

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



FISKSOPPA

Fisk lax, havskatt, kummel, styckad och benfri / **Grytgrund** tomat, FISKfond (FISKskrov, morot, gul lök, ROTSELLERI, dill, fänkål, timjan, dillfrö, fänkålsfrö, lagerblad, vitpeppar), vitt vin, GRÄDDE, morot, gul lök, ROTSELLERI, STJÄLKSELLERI, dill, fänkål, timjan, dillfrö, fänkålsfrö, lagerblad, chili, vitpeppar, salt / **Citronaioli** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, olivolja, citron, vitlök, salt, peppar / **Sparris** / **Färskpotatis** / **Dill**



ASIATISK NUDELSALLAD

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, SOJA, chili, koriander, korianderfrö, limezest, vitlök / **Äggnudlar*** VETEMJÖL, ÄGG, vatten, salt / **Kålblandning** sommarkål, morot, mungbönor, pak choikål / **Dressing** SOJA, oystersås, sesamolja, sweet chili, vitlök, chili, ingefära / **Lime** / **Chili** / **Thaibasilika**



FLÄSKFILÉ AFRICANA

Fläskfilé marinerad i rapsolja, korianderfrö, svartpeppar, vitlök, chili / **Currysås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, vinäger, curry, korianderfrö, , vitlök, salt, peppar, chili / **Chutney** mango, socker, ättika, chili, vitlök, korianderfrö / **Syltad rödlök** rödlök, ingefära, 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 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 - Risnudlar

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -Rostade solrosfrön och pumpakärnor

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

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!



FISKSOPPA

med sparris, färskpotatis och dill samt citronaioli

FÄRSKPOTATIS

Skivas och kokas i saltat vatten ca 10-15 min. Tillsägg sköljd och skuren sparris de sista 2 minuterna. Häll av i durkslag.

GRYTGRUND

Kokas upp i en vid kastrull.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min. Tillsätt dill.

SERVERING

Bottna sopptallrik med potatis och sparris, häll över soppa. Toppa med aioli.



ASIATISK NUDELSALLAD MED KYCKLING,

chili, lime och thaibasilika

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°).

NUDLAR

Koka i rikligt med saltat vatten, ca 6 min. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

GRÖNSAKER

Blanda kålblandning med varma nudlar och dressing. Smaka av med tunt skivad chili och pressad lime.

SERVERING

Strö över hackad thaibasilika och cashewnötter***.



VEGETARISK 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.



FISKSOPPA

Fisk lax, havskatt, kummel, styckad och benfri / **Grytgrund** tomat, FISKfond (FISKskrov, morot, gul lök, ROTSELLERI, dill, fänkål, timjan, dillfrö, fänkålsfrö, lagerblad, vitpeppar), vitt vin, GRÄDDE, morot, gul lök, ROTSELLERI, STJÄLKSELLERI, dill, fänkål, timjan, dillfrö, fänkålsfrö, lagerblad, chili, vitpeppar, salt / **Citronaioli** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, olivolja, citron, vitlök, salt, peppar / **Sparris** / **Färskpotatis** / **Dill**



ASIATISK NUDELSALLAD

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, SOJA, chili, koriander, korianderfrö, limezest, vitlök / **Äggnudlar*** VETEMJÖL, ÄGG, vatten, salt / **Kålblandning** sommarkål, morot, mungbönor, pak choikål / **Dressing** SOJA, oystersås, sesamolja, sweet chili, vitlök, chili, ingefära / **Lime** / **Chili** / **Thaibasilika**



VEGETARISK AFRICANA

Grönsaker paprika, zucchini, champinjoner / **Currysås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, vinäger, curry, korianderfrö, , vitlök, salt, peppar, chili / **Chutney** mango, socker, ättika, chili, vitlök, korianderfrö / **Syltad rödlök** rödlök, ingefära, 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 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 - Risnudlar

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -Rostade solrosfrön och pumpakärnor

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

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!

De gulmarkerade ingredienserna är de som ingår i Half Ready. Övriga varor kan man se som inspiration.



FISKSOPPA

med sparris, färskpotatis och dill samt citronaioli

FÄRSKPOTATIS

Skivas och kokas i saltat vatten ca 10-15 min. Tillsägg sköljd och skuren sparris de sista 2 minuterna. Häll av i durkslag.

GRYTGRUND

Kokas upp i en vid kastrull.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min. Tillsätt dill.

SERVERING

Bottna sopptallrik med potatis och sparris, häll över soppa. Toppa med **aioli**.



ASIATISK NUDELSALLAD MED KYCKLING,

chili, lime och thaibasilika

KYCKLING

Slåta 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°).

NUDLAR

Koka i rikligt med saltat vatten, ca 6 min. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

GRÖNSAKER

Blanda kålblandning med varma nudlar och **dressing**. Smaka av med tunt skivad chili och pressad lime.

SERVERING

Strö över hackad thaibasilika och cashewnötter***.



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 2-4 min.

TILLBEHÖR

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



FISKSOPPA

Fisk lax, havskatt, kummel, styckad och benfri / **Grytgrund** tomat, FISKfond (FISKskrov, morot, gul lök, ROTSELLERI, dill, fänkål, timjan, dillfrö, fänkålsfrö, lagerblad, vitpeppar), vitt vin, GRÄDDE, morot, gul lök, ROTSELLERI, STJÄLKSELLERI, dill, fänkål, timjan, dillfrö, fänkålsfrö, lagerblad, chili, vitpeppar, salt / **Citronaioli** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, olivolja, citron, vitlök, salt, peppar / **Sparris** / **Färskpotatis** / **Dill**



ASIATISK NUDELSALLAD

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, SOJA, chili, koriander, korianderfrö, limezest, vitlök / **Aggnudlar*** VETEMJÖL, ÄGG, vatten, salt / **Kålblandning** sommarkål, morot, mungbönor, pak choikål / **Dressing** SOJA, oystersås, sesamolja, sweet chili, vitlök, chili, ingefära / **Lime** / **Chili** / **Thaibasilika**



FLÄSKFILÉ AFRICANA

Fläskfilé marinerad i rapsolja, korianderfrö, svartpeppar, vitlök, chili / **Currysås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, vinäger, curry, korianderfrö, , vitlök, salt, peppar, chili / **Chutney** mango, socker, ättika, chili, vitlök, korianderfrö / **Syltad rödlök** rödlök, ingefära, 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 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 - Risnudlar

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -Rostade solrosfrön och pumpakärnor

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

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!

De gulmarkerade ingredienserna är de som ingår i Half Ready. Övriga varor kan man se som inspiration.



FISKSOPPA

med sparris, färskpotatis och dill samt citronaioli

FÄRSKPOTATIS

Skivas och kokas i saltat vatten ca 10-15 min. Tillsägg sköljd och skuren sparris de sista 2 minuterna. Häll av i durkslag.

GRYTGRUND

Kokas upp i en vid kastrull.

FISK

Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min. Tillsätt dill.

SERVERING

Bottna sopptallrik med potatis och sparris, häll över soppa. Toppa med **aioli**.



ASIATISK NUDELSALLAD MED KYCKLING,

chili, lime och thaibasilika

KYCKLING

Slåta 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°).

NUDLAR

Koka i rikligt med saltat vatten, ca 6 min. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

GRÖNSAKER

Blanda kålblandning med varma nudlar och **dressing**. Smaka av med tunt skivad chili och pressad lime.

SERVERING

Strö över hackad thaibasilika och cashewnötter***.



VEGETARISK 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.



FISKSOPPA

Fisk lax, havskatt, kummel, styckad och benfri / **Grytgrund** tomat, FISKfond (FISKskrov, morot, gul lök, ROTSELLERI, dill, fänkål, timjan, dillfrö, fänkålsfrö, lagerblad, vitpeppar), vitt vin, GRÄDDE, morot, gul lök, ROTSELLERI, STJÄLKSELLERI, dill, fänkål, timjan, dillfrö, fänkålsfrö, lagerblad, chili, vitpeppar, salt / **Citronaioli** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, olivolja, citron, vitlök, salt, peppar / **Sparris** / **Färskpotatis** / **Dill**



ASIATISK NUDELSALLAD

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, SOJA, chili, koriander, korianderfrö, limezest, vitlök / **Aggnudlar*** VETEMJÖL, ÄGG, vatten, salt / **Kålblandning** sommarkål, morot, mungbönor, pak choikål / **Dressing** SOJA, oystersås, sesamolja, sweet chili, vitlök, chili, ingefära / **Lime** / **Chili** / **Thaibasilika**



VEGETARISK AFRICANA

Grönsaker paprika, zucchini, champinjoner / **Currysås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, vinäger, curry, korianderfrö, , vitlök, salt, peppar, chili / **Chutney** mango, socker, ättika, chili, vitlök, korianderfrö / **Syltad rödlök** rödlök, ingefära, 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 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 - Risnudlar

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -Rostade solrosfrön och pumpakärnor

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT Kött och kyckling i utvalda kvalitéer levereras av Johan i Hallen.
VILT, FLÄSK johanihallen.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 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