

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!

.....



MEXIKANSK FISKSOPPA

tomat, sötpotatis och koriander samt jalapeno aioli och avokado

SOPPGRUND Kokas upp i en vid kastrull.

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

AVOKADO Skala och skär i tärningar, toppa grytan vid servering.

JALAPENOAIOLI Serveras kall till.

TORTILLA* Bred på philadelphiaost-kräm på ett bröd och lägg ett annat ovanpå alternativt vik (om ojämnt antal). Stek i medelvarm stekpanna på båda sidor. Skär i tårtbitar.



BARBEQUEMARINERAD KYCKLING

 sallad på
färsipotatis, selleri, päron, spenat samt bluecheesedressing

POTATIS Halvera, koka i saltat vatten (1,5 msk till 1 l vatten) ca 15 min.

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°).
Låt vila en stund. Skär i skivor.

GRÖNSAKER Skölj spenat, skär selleri i bitar, skär päron och rädisor tunt. Vänd runt med varm potatis och vinägrett. Strö över fröblandning och avsluta med peppar från kvarn.

BLUECHEESE Serveras kall till.



KITCHENWIZ SPAGHETTI BOLOGNESE

 med krispig sallad

PASTA* Koka pasta* i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

BOLOGNESE Värm i kastrull.

GRÖNSAKER Skölj och skär gemsallad, tomat och färsklök. Blanda med vinägrett.

SERVERING Blanda varm avrunnen pasta med bolognese. Toppa med riven ost och krydda med svartpeppar från kvarn.



FISKSOPPA

Fisk lax, torskfisk styckad och benfri / **Grytgrund** tomat, FISKfond (FISKskrov, morot, gul lök, ROTSELLERI, dill, fänkål, timjan, dillfrö, fänkålsfrö, lagerblad, vitpeppar), sötpotatis, majs, paprika, gul lök, lime, koriander, vitlök, spiskummin, chili, salt, svartpeppar, korianderfrö, rökt paprikapulver, socker / **Jalapenoaioli** ÄGG, rapsolja, jalapeno, SENAP, lime, koriander, vitlök, salt, peppar / **Avokado** / **Tortillabröd*** / **Philadelphiakräm** philadelphiaOST, CHEDDAROST, spiskummin, vitlök, rökt paprikapulver, svartpeppar, salt



KYCKLING

Färsk kyckling barbequemarinerad - rökt paprika, fänkålsfrö, koriander, spiskummin, lagerblad, oregano, SENAPspulver, svartpeppar, kanelstång, farinsocker, salt, rödvinsvinäger, tomatkross, SELLERI, worschestersås, röksmak, chipotlepeppar, SOJA / **Bluecheese** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, Kvibille ost, DIJONSENAP, rödvinsvinäger, vitlök salt, svartpeppar / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, SENAP, bladpersilja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Spenat**, **SELLERI**, **Rädisor** / **Färskpotatis** / **Päron** / **Fröblandning** solrosfrö, pumpakärnor, rökt paprikapulver, salt, socker



BOLOGNESE

Bolognese blandfärs, tomat, oxfond, rödvin, lök, morot, blekSELLERI, vitlök, majsstärkelse, vinäger, basilika, salt, timjan, rosmarin, svartpeppar, lagerblad, socker / **Linguinipasta*** / **Gemsallad** / **Kvisttomat** / **Färsklök** / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Riven OST** italiensk hårdOST innehåller ÄGG

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”.

Fonder – vi använder endast OSCAR® Signature – Inga tillsatser och inget extra salt

*Glutenfritt alternativ - Glutenfritt tortillabröd och glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -

Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 8 grader.

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING Kött och kyckling i utvalda kvalitéer 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

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!



MEXIKANSK FISKSOPPA

tomat, sötpotatis och koriander samt jalapeno aioli och avokado

SOPPGRUND

Kokas upp i en vid kastrull.

FISK

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

AVOKADO

Skala och skär i tärningar, toppa grytan vid servering.

JALAPENOAIOLI

Serveras kall till.

TORTILLA*

Bred på philadelphiaost-kräm på ett bröd och lägg ett annat ovanpå alternativt vik (om ojämnt antal). Stek i medelvarm stekpanna på båda sidor. Skär i tårtbitar.



BARBEQUEMARINERAD KYCKLING

 sallad på
färsipotatis, selleri, päron, spenat samt bluecheesedressing

POTATIS

Halvera, koka i saltat vatten (1,5 msk till 1 l vatten) ca 15 min.

KYCKLING

Slåta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugn 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 och rädisor tunt. Vänd runt med varm potatis och vinägrett. Strö över fröblandning och avsluta med peppar från kvarn.

BLUECHEESE

Serveras kall till.



KITCHENWIZ SPAGHETTI VEG BOLOGNESE

 med krispig sallad

PASTA*

Koka pasta* i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

VEG BOLOGNESE

Värm i kastrull.

GRÖNSAKER

Skölj och skär gemsallad, tomat och färsklök. Blanda med vinägrett.

SERVERING

Blanda varm avrunnen pasta med veg bolognese. Toppa med riven ost och krydda med svartpeppar från kvarn.



FISKSOPPA

Fisk lax, torskfisk styckad och benfri / **Grytgrund** tomat, FISKfond (FISKskrov, morot, gul lök, ROTSELLERI, dill, fänkål, timjan, dillfrö, fänkålsfrö, lagerblad, vitpeppar), sötpotatis, majs, paprika, gul lök, lime, koriander, vitlök, spiskummin, chili, salt, svartpeppar, korianderfrö, rökt paprikapulver, socker / **Jalapenoaioli** ÄGG, rapsolja, jalapeno, SENAP, lime, koriander, vitlök, salt, peppar / **Avokado** / **Tortillabröd*** / **Philadelphiakräm** philadelphiaOST, CHEDDAROST, spiskummin, vitlök, rökt paprikapulver, svartpeppar, salt



KYCKLING

Färsk kyckling barbequemarinerad - rökt paprika, fänkålsfrö, koriander, spiskummin, lagerblad, oregano, SENAPspulver, svartpeppar, kanelstång, farinsocker, salt, rödvinsvinäger, tomatkross, SELLERI, worschestersås, röksmak, chipotlepeppar, SOJA / **Bluecheese** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, Kvibille ost, DIJONSENAP, rödvinsvinäger, vitlök salt, svartpeppar / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, SENAP, bladpersilja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Spenat**, **SELLERI**, **Rädisor** / **Färskpotatis** / **Päron** / **Fröblandning** solrosfrö, pumpakärnor, rökt paprikapulver, salt, socker



VEG BOLOGNESE

Veg Bolognese tomat, gul lök, zucchini, blekSELLERI, morot, rödvin, röda linser, vitlök, grönsaksbuljong, timjan, olivolja, rosmarin, lagerblad, chili, svartpeppar, salt / **Linguinipasta*** / **Gemsallad** / **Kvisttomat** / **Färsklök** / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Riven OST** italiensk hårdOST innehåller ÄGG

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”.

Fonder – vi använder endast OSCAR® Signature – Inga tillsatser och inget extra salt

*Glutenfritt alternativ - Glutenfritt tortillabröd och glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -

Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 8 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