

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!



### HALSTRAD LAX

med dill- och gräslöksstuvad potatis, sugarsnaps och citron

#### POTATIS

Halvera och koka i saltat vatten 15-20 min. Potatisen skall fortfarande vara fast, inte kokas sönder. Häll av i durkslag och låt ånga av.

#### FISK

Torka av laxen med hushållspapper. Stek laxen på hög värme, ca 1 min/sida. Lägg i ugnsfast form och baka ca 10 min i 150° ugn.

#### BECHAMEL\*

Värm försiktigt i vid kastrull, tillsatt potatis och örter. Vänd runt och smaka av med salt/peppar.

#### SUGARSNAPS

Koka sugarsnaps i lättsaltat vatten ca 2 min

#### SERVERING

Klyftor av citron serveras till.



### KYCKLINGSPETT

med grekisk sallad och tzatsiki samt libabröd

#### KYCKLING

Blötlägg träspett. Dela kycklingbröst 1 gång på längden och trä på spett (1/2 bröst per spett). Grilla eller baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°). Salta och peppra.

#### GREKISK SALLAD

Klyfta tomat, skär paprika och sweet gem i grova bitar. Skala och skiva lök tunt. Blanda grönsaker med fetaost-, oliv- och vinägrettblandning. Salta/peppra.

#### TSATSIKI

Serveras kall till.

#### LIBABRÖD\*

Värm och servera till.



### BOLLER I KARRY

med äpple, selleri och rostade pumpakärnor samt ris

#### BASMATIRIS

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

#### BOLLER\*

Värm boller i currysåsen i vid kastrull, tillsatt lite vatten så såsen inte blir för tjock.

#### GRÖNSAKER

Strimla äpple och selleri tunt. Strö över gryta vid servering och toppa med pumpakärnor.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## LAX

Fisk färsk lax styckad och benfri inklappad i salt, dill, socker, dillfrö / **Bechamelsås\*** MJÖLK, GRÄDDE, SMÖR, VETEMJÖL, gul lök, salt, vitpeppar, lagerblad / **Dill och gräslök / Potatis / Sugarsnaps / Citron**



## KYCKLING

Kyckling marinerad i rapsolja, oregano, citron, bladpersilja, vitlök / **Fetaost / Oliver i vinäggret Fetaost, Oliver** kalamata, rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, lagerblad, oregano, bladpersilja, fänkålsfrö, vitlök, salt, socker / **Tsatsiki** Grekisk YOGHURT, gurka, olivolja, vitlök, svartpeppar, salt / **Libabröd\*** VETEMJÖL, vatten, socker, salt, torrjäst / **Kvisttomat / Rödlök / Paprika / Sweet Gem / Spett**



## BOLLER I KARRY

**Boller** kalvfärs, gullök, ÄGG. STRÖBRÖD\*, salt, peppar / **Currysås** kycklingfond (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt), GRÄDDE, citron, gul lök, majsstärkelse, socker, gul curry, salt, svartpeppar, vitlök / **Basmatiris / Äpple / SELLERI / Rostade pumpakärnor** vatten, salt, socker

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 - Glutenfritt bröd, boller och bechamelsås

\*\*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** 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!



### HALSTRAD LAX

med dill- och gräslöksstuvad potatis, sugarsnaps och citron

**POTATIS** Halvera och koka i saltat vatten 15-20 min. Potatisen skall fortfarande vara fast, inte kokas sönder. Häll av i durkslag och låt ånga av.

**FISK** Torka av laxen med hushållspapper. Stek laxen på hög värme, ca 1 min/sida. Lägg i ugnsfast form och baka ca 10 min i 150° ugn.

**BECHAMEL\*** Värm försiktigt i vid kastrull, tillsatt potatis och örter. Vänd runt och smaka av med salt/peppar.

**SUGARSNAPS** Koka sugarsnaps i lättsaltat vatten ca 2 min

**SERVERING** Klyftor av citron serveras till.



### KYCKLINGSPETT

med grekisk sallad och tzatsiki samt libabröd

**KYCKLING** Blötlägg träspett. Dela kycklingbröst 1 gång på längden och trä på spett (1/2 bröst per spett). Grilla eller baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°). Salta och peppra.

**GREKISK SALLAD** Klyfta tomat, skär paprika och sweet gem i grova bitar. Skala och skiva lök tunt. Blanda grönsaker med fetaost-, oliv- och vinägrettblandning. Salta/peppra.

**TSATSIKI** Serveras kall till.

**LIBABRÖD\*** Värm och servera till.



### VEG BOLLER I KARRY

med äpple, selleri och rostade pumpakärnor samt ris

**BASMATIRIS** Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten och ris, tillsatt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset ca 15 min.

**BOLLER\*** Värm boller i currysåsen i vid kastrull, tillsatt lite vatten så såsen inte blir för tjock.

**GRÖNSAKER** Strimla äpple och selleri tunt. Strö över gryta vid servering och toppa med pumpakärnor.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## LAX

Fisk färsk lax styckad och benfri inklappad i salt, dill, socker, dillfrö / **Bechamelsås\*** MJÖLK, GRÄDDE, SMÖR, VETEMJÖL, gul lök, salt, vitpeppar, lagerblad / **Dill och gräslök / Potatis / Sugarsnaps / Citron**



## KYCKLING

Kyckling marinerad i rapsolja, oregano, citron, bladpersilja, vitlök / **Fetaost / Oliver i vinägrett Fetaost, Oliver** kalamata, rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, lagerblad, oregano, bladpersilja, fänkålsfrö, vitlök, salt, socker / **Tsatsiki** Grekisk YOGHURT, gurka, olivolja, vitlök, svartpeppar, salt / **Libabröd\*** VETEMJÖL, vatten, socker, salt, torrjäst / **Kvisttomat / Rödlök / Paprika / Sweet Gem / Spett**



## VEG BOLLER I KARRY

**VEG Boller** kikärtor, solrosfrö, majsstärkelse, bladpersilja, chili, salt, peppar, äppelcidervinäger, rapsolja / **Currysås** kycklingfond (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt), GRÄDDE, citron, gul lök, majsstärkelse, socker, gul curry, salt, svartpeppar, vitlök / **Basmatiris / Äpple / SELLERI / Rostade pumpakärnor** vatten, salt, socker

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 - Glutenfritt bröd, boller och bechamelsås

\*\*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** 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