

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!



GRILLADE RÄKOR

linguinipasta aglio e olio, parmesanost och ruccola

- PASTA*** Koka i rikligt med saltat vatten (1,5 l och 1 msk salt/100 gr pasta), ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.
- RÄKOR**** Stek på hög värme i lite olivolja, 1-2 min. Salta och peppra.
- CHILIOLJA** Värm i kastrull på låg värme tills vitlök och chili blir mjuk och smakerna sprider sig.
- SERVERING** Blanda avrunnen, lite pastavatten med chili- och vitlöksolja, hackad persilja och räkor**. Toppa med sköljd ruccola och parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn.



CHICKEN TIKKA

med couscoussallad samt koriander och kokosyoghurt

- COUSCOUS*** Mät upp lika delar vatten som couscous. koka upp vatten, 1 msk olivolja och 1-2 krm salt. Lägg i couscousen. Dra kastrullen från värmen och låt stå 5 min under lock. Rör om med en gaffel tills klumpfritt. (Quinoa-glutenfri).
- GRÖNSAKER** Skär blomkål i mindre buketter. Lägg i ugnsfast form tillsammans med tomater. Ringla över olivolja, rosta 15 min 200°. Salta och peppra.
- KYCKLING** Skär i bitar/strimlor och stek på medel/hög värme runt om ca 3 min, salta/peppra.
- TIKKASÅS** Slå över kyckling och låt puttra några min. Späd ev med vatten om tjock. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).
- SERVERING** Blanda couscous med rostad blomkål, tomater och vinägrett. Servera med kall kokosyoghurt.



GRILLAD LAMMKORV vinägrettspotatissallad med spenat, färsklök och äpple samt Kitchenwiz tartarsås

- FÄRSKPOTATIS** Dela och koka i saltat vatten ca 15 min.
- GRÖNSAKER** Skölj och skiva lök och äpple tunt.
- LAMMKORV** Snitta ytan med vass kniv. Grilla/stek på medelhög värme till vacker färg.
- POTATISSALLAD** Blanda varm potatis med sköljd spenat, lök, äpple och vinägrett. Smaka av med salt/peppar.
- TARTARSÅS** Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



LINGUINI AGLIO E OLIO

Vannameiräkor** ASC-certifierade räkor (www.asc-aqua.org) olivolja / **Aiglio el olio** olivolja, vitlök, chili / **Riven ost** italiensk hårdOST / **Linguinipasta*** / **Persilja** / **Ruccola**



KYCKLING

Färsk kyckling marinerad i rapsolja, vitlök, lime, garamasalakrydda / **Tikkasås** tomat, kycklingbuljong, GRÄDDE, turkisk YOGHURT, lök, limejuice, vår egen gara masalakrydda - spiskummin, fänkål, koriander, kardemumma, nejlika, kanel, svartpeppar, chili / **Kokosyoghurt** turkisk YOGHURT, kokosgrädde, koriander / **Couscous*** / **Blomkål** / **Cocktailtomat** / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, vitvinsvinäger, lime, vitlök, chili, koriander, salt, svartpeppar



LAMMKORV

Lamm- och parmesankorv lammkött, fläskkött, Parmigiano Reggiano, saltorkade tomater och örter / **Vinägrett** raps- och olivolja, vitvinsvinäger, SENAP, vitlök, fänkålsfrö, persilja, salt, svartpeppar / **Färskpotatis** / **Färsklök** / **Äpple** / **Spemat** / **Tartarsås** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, cornichons, kapis, gräslök, persilja, dragon, SENAP, vinäger, salt, svartpeppar

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 - Glutenfri pasta och quinoa

**Skaldjursfritt alternativ - Färsk lax (samma tillvägagångssätt)

*** 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 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!



GRILLADE RÄKOR

linguinipasta aglio e olio, parmesanost och ruccola

- PASTA*** Koka i rikligt med saltat vatten (1,5 l och 1 msk salt/100 gr pasta), ca 10 min al dente. Håll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.
- RÄKOR**** Stek på hög värme i lite olivolja, 1-2 min. Salta och peppra.
- CHILIOLJA** Värm i kastrull på låg värme tills vitlök och chili blir mjuk och smakerna sprider sig.
- SERVERING** Blanda avrunnen pasta, lite pastavatten med chili- och vitlöksolja, hackad persilja och räkor**. Toppa med sköljd ruccola och parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn.



CHICKEN TIKKA

med couscoussallad samt koriander och kokosyoghurt

- COUSCOUS*** Mät upp lika delar vatten som couscous. koka upp vatten, 1 msk olivolja och 1-2 krm salt. Lägg i couscousen. Dra kastrullen från värmen och låt stå 5 min under lock. Rör om med en gaffel tills klumpfritt. (Quinoa-glutenfri).
- GRÖNSAKER** Skär blomkål i mindre buketter. Lägg i ugnsfast form tillsammans med tomater. Ringla över olivolja, rosta 15 min 200°. Salta och peppra.
- KYCKLING** Skär i bitar/strimlor och stek på medel/hög värme runt om ca 3 min, salta/peppra.
- TIKKASÅS** Slå över kyckling och låt puttra några min. Späd ev med vatten om tjock. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).
- SERVERING** Blanda couscous med rostad blomkål, tomater och vinägrett. Servera med kall kokosyoghurt.



GRILLAT HALLOUMI- OCH GRÖNSAKSSPETT

vinägrettspotatissallad med spenat, färsklök och äpple samt Kitchenwiz tartarsås

- FÄRSKPOTATIS** Dela och koka i saltat vatten ca 15 min.
- GRÖNSAKER** Skölj och skiva lök och äpple tunt.
- SPETT** Skär halloumi, paprika, zucchini i bitar och trä på blötlagda spett. Ringla över lite olivolja. Salta och peppra. Stek eller grilla till vacker färg.
- POTATISSALLAD** Blanda varm potatis med sköljd spenat, lök, äpple och vinägrett. Smaka av med salt/peppar.
- TARTARSÅS** Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



LINGUINI AGLIO E OLIO

Vannameiräkor** ASC-certifierade räkor (www.asc-aqua.org) olivolja / **Aiglio el olio** olivolja, vitlök, chili / **Riven ost** italiensk hårdOST / **Linguinipasta*** / **Persilja** / **Ruccola**



KYCKLING

Färsk kyckling marinerad i rapsolja, vitlök, lime, garamasalakrydda / **Tikkasås** tomat, kycklingbuljong, GRÄDDE, turkisk YOGHURT, lök, limejuice, vår egen gara masalakrydda - spiskummin, fänkål, koriander, kardemumma, nejlika, kanel, svartpeppar, chili / **Kokosyoghurt** turkisk YOGHURT, kokosgrädde, koriander / **Couscous*** / **Blomkål** / **Cocktailtomat** / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, vitvinsvinäger, lime, vitlök, chili, koriander, salt, svartpeppar



GRILLAT HALLOUMI- OCH GRÖNSAKSSPETT

Halloumi pastöriserad ko-, får- och getMJÖLK, salt, vegetabiliskt ystenzym, mynta / **Grönsaker** till spett paprika, zucchini / **Vinägrett** raps- och olivolja, vitvinsvinäger, SENAP, vitlök, fänkålsfrö, persilja, salt, svartpeppar / **Färskpotatis** / **Färsklök** / **Äpple** / **Spenat** / **Tartarsås** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, cornichons, kapis, gräslök, persilja, dragon, SENAP, vinäger, salt, svartpeppar

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 - Glutenfri pasta och quinoa

**Skaldjursfritt alternativ - Färsk lax (samma tillvägagångssätt)

*** Nötfritt alternativ -

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