

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!



### LINGUINIPASTA MED HANDSKALADE RÄKOR

med tomatsås, basilika och parmesanost

- PASTA\*** Koka i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.
- RÄKOR** Häll av lagen i sil.
- TOMATSÅS** Värm i kastrull.
- SERVERING** Blanda avrunnen pasta med varm sås, tillsätt räkor\*\*. Toppa med basilika och ruccola, halverade cocktailtomater och parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn.



### AJVARMARINERAD KYCKLING

med tomat- och fetaostsallad, gurkyoghurt samt rostad potatis

- POTATIS** Halvera potatis och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20 min -sänk därefter värmen till 150° ytterligare ca 15min.
- KYCKLING** Släta ut och stek 2 min per sida på medelhög värme, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i porslinsform, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 15 min (innetemp 70°).
- GRÖNSAKER** Skär tomat i grova bitar, skiva rödlök, blanda med fetaost- och olivvinäggrett.
- GURKYOGHURT** Serveras kall till.



### GRILLAD FLÄSKKARRÉ med salsa verdekräm, pimentorostade morötter och citron- och persiljebulgur

- MORÖTTER** Skölj morötter och dela på längden. Lägg på en ugnsplåt, häll över oljeblandning och salta och peppra. Rosta i 200° varm ugn. Efter 10 minuter - sänk värmen till 150°.
- BULGUR\*** Koka i dubbelt så mycket saltat vatten, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in.
- FLÄSKKARRÉ** Grilla tills fläskkarrén är genomstekt. Alternativt stek på medelhög värme till vacker färg, baka färdigt i ugn 175 grader till innetemp 70- 75 grader. Salta och peppra.
- SERVERING** Blanda varm bulgur med hackad persilja, salladslök och citronette. Servera med kall salsa verdekräm och rostade morötter.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## FISK

MSC-märkta **RÄKOR\*\*** kokta, handskalade / **Tomatsås** tomat, vitt vin, vinäger, basilika, GRÄDDE, gul lök, lagerblad, timjan, peppar, socker, fänkålsfrö, persilja, chiliflakes, salt / **Riven ost** italiensk hårdOST ÄGG/ **Linguinipasta\*** / **Cocktailtomat / Ruccola, Basilika**



## KYCKLING

**Kycklingbröst** marinerat i paprika, aubergine, vinäger, rapsolja, socker, salt, potatisstärkelse, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, spansk peppar, bladpersilja, svartpeppar, SOJA / **Fetaost** (pastöriserad får- och getMJÖLK, havssalt, mjölksyrakultur, vegetabiliskt ystenzym) i olivolja, rapsolja, oliver, vinäger, bladpersilja, vitlök, fänkålsfrö, svartpeppar / **Gurkyoghurt** turkisk YOGHURT, gurka, olivolja, mynta, spiskummin, vitlök, svartpeppar, salt, lime / **Tomat / Rödlök/ Potatis**



## KÖTT

**Fläskkarré** marinerad i SOJA, honung, rapsolja, vitlök, fänkålsfrö / **Morötter / Oljeblandning** rapsolja, paprika, vitlök, rökt paprikapulver, vinäger, olivolja, salt, peppar, chili / **Bulgur\*** / **Citronette** rapsolja, citron, salt, peppar, socker / **Persilja och salladslök / Salsa verde kräm** YOGHURT, rapsolja, ÄGGULA, kapris, bladpersilja, basilika, dijonsENAP, vinäger, SARDELL, vitlök, svartpeppar, salt

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 jäsnning, 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 Glutenfri pasta, Quinoa

\*\*Skaldjursfritt alternativ - varmrökt lax

\*\*\* Nötfritt alternativ -

Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 4 grader.

## NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

**NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING** Kött och kyckling i utvalda kvalitéter levereras av Dennfood samt Gullringsbo [www.dennfood.se](http://www.dennfood.se) samt [www.gullringsbo.se](http://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](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!



### LINGUINIPASTA MED HANDSKALADE RÄKOR

med tomatsås, basilika och parmesanost

- PASTA\*** Koka i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.
- RÄKOR** Häll av lagen i sil.
- TOMATSÅS** Värm i kastrull.
- SERVERING** Blanda avrunnen pasta med varm sås, tillsätt räkor\*\*. Toppa med basilika och ruccola, halverade cocktailtomater och parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn.



### AJVARMARINERAD KYCKLING

med tomat- och fetaostsallad, gurkyoghurt samt rostad potatis

- POTATIS** Halvera potatis och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20 min -sänk därefter värmen till 150° ytterligare ca 15min.
- KYCKLING** Släta ut och stek 2 min per sida på medelhög värme, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i porslinsform, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 15 min (innetemp 70°).
- GRÖNSAKER** Skär tomat i grova bitar, skiva rödlök, blanda med fetaost- och olivvinäggrett.
- GURKYOGHURT** Serveras kall till.



### KIKÄRTSBIFF med salsa verdekräm, piementorostade morötter och citron- och persiljebulgur

- MORÖTTER** Skölj morötter och dela på längden. Lägg på en ugnsplåt, häll över oljeblandning och salta och peppra. Rosta i 200° varm ugn. Efter 10 minuter - sänk värmen till 150°.
- BULGUR\*** Koka i dubbelt så mycket saltat vatten, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in.
- KIKÄRTSBIFF** Värm i ugn 175 grader i cirka 10-15 minuter.
- SERVERING** Blanda varm bulgur med hackad persilja, salladslök och citronette. Servera med kall salsa verdekräm och rostade morötter.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## FISK

MSC-märkta **RÄKOR\*\*** kokta, handskalade / **Tomatsås** tomat, vitt vin, vinäger, basilika, GRÄDDE, gul lök, lagerblad, timjan, peppar, socker, fänkålsfrö, persilja, chiliflakes, salt / **Riven ost** italiensk hårdOST ÄGG/ **Linguinipasta\*** / **Cocktailtomat / Ruccola, Basilika**



## KYCKLING

**Kycklingbröst** marinerat i paprika, aubergine, vinäger, rapsolja, socker, salt, potatisstärkelse, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, spansk peppar, bladpersilja, svartpeppar, SOJA / **Fetaost** (pastöriserad får- och getMJÖLK, havssalt, mjölksyrakultur, vegetabiliskt ystenzym) i olivolja, rapsolja, oliver, vinäger, bladpersilja, vitlök, fänkålsfrö, svartpeppar / **Gurkyoghurt** turkisk YOGHURT, gurka, olivolja, mynta, spiskummin, vitlök, svartpeppar, salt, lime / **Tomat / Rödlök/ Potatis**



## VEG

**Kikärtsbiff** kikärter, ROTSELLERI, rödlök, solrosfrön, ÄGG, majsstärkelse, olivolja, salt, peppar, vinäger, vitlök, SOJA, honung, fänkålsfrö / **Morötter / Oljeblandning** rapsolja, paprika, vitlök, rökt paprikapulver, vinäger, olivolja, salt, peppar, chili / **Bulgur\*** / **Citronette** rapsolja, citron, salt, peppar, socker / **Persilja och salladslök / Salsa verde kräm** YOGHURT, rapsolja, ÄGGULA, kapis, bladpersilja, basilika, dijonSENAP, vinäger, SARDELL, vitlök, svartpeppar, salt

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 Glutenfri pasta, Quinoa

\*\*Skaldjursfritt alternativ - varmrökt lax

\*\*\* Nötfritt alternativ -

Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 4 grader.

## NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

**NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING** Kött och kyckling i utvalda kvalitéer levereras av Dennfood samt Gullringsbo [www.dennfood.se](http://www.dennfood.se) samt [www.gullringsbo.se](http://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](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! 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!

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



## LINGUINIPASTA MED HANDSKALADE RÄKOR

med tomatsås, basilika och parmesanost

### PASTA\*

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

### RÄKOR

Häll av lagen i sil.

### TOMATSÅS

Värm i kastrull.

### SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm sås, tillsätt räkor\*\*. Toppa med basilika och ruccola, halverade cocktailtomater och parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn.



## AJVARMARINERAD KYCKLING

med tomat- och fetaostsallad, gurkyoghurt samt rostad potatis

### POTATIS

Halvera potatis och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20 min -sänk därefter värmen till 150° ytterligare ca 15min.

### KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida på medelhög värme, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i porslinsform, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

### GRÖNSAKER

Skär tomat i grova bitar, skiva rödlök, blanda med fetaost- och olivvinägrett.

### GURKYOGHURT

Serveras kall till.



## GRILLAD FLÄSKKARRÉ med salsa verdekräm, pimentorostade morötter och citron- och persiljebulgur

### MORÖTTER

Skölj morötter och dela på längden. Lägg på en ugnsplåt, häll över oljeblandning och salta och peppra. Rosta i 200° varm ugn. Efter 10 minuter - sänk värmen till 150°.

### BULGUR\*

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in.

### FLÄSKKARRÉ

Grilla tills fläskkarrén är genomstekt. Alternativt stek på medelhög värme till vacker färg, baka färdigt i ugn 175 grader till innetemp 70- 75 grader. Salta och peppra.

### SERVERING

Blanda varm bulgur med hackad persilja, salladslök och citronette. Servera med kall **salsa verdekräm** och rostade morötter.



## FISK

**MSC-märkta RÄKOR\*\*** kokta, handskalade / **Tomatsås** tomat, vitt vin, vinäger, basilika, GRÄDDE, gul lök, lagerblad, timjan, peppar, socker, fänkålsfrö, persilja, chiliflakes, salt / **Riven ost** italiensk hårdOST ÄGG/ **Linguinipasta\*** / **Cocktailtomat / Ruccola, Basilika**



## KYCKLING

**Kycklingbröst** marinerat i paprika, aubergine, vinäger, rapsolja, socker, salt, potatisstärkelse, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, spansk peppar, bladpersilja, svartpeppar, SOJA / **Fetaost** (pastöriserad får- och getMJÖLK, havssalt, mjölksyrakultur, vegetabiliskt ystenzym) i olivolja, rapsolja, oliver, vinäger, bladpersilja, vitlök, fänkålsfrö, svartpeppar / **Gurkyoghurt** turkisk YOGHURT, gurka, olivolja, mynta, spiskummin, vitlök, svartpeppar, salt, lime / **Tomat / Rödlök / Potatis**



## KÖTT

**Fläskkarré** marinerad i SOJA, honung, rapsolja, vitlök, fänkålsfrö / **Morötter / Oljeblandning** rapsolja, paprika, vitlök, rökt paprikapulver, vinäger, olivolja, salt, peppar, chili / **Bulgur\*** / **Citronette** rapsolja, citron, salt, peppar, socker / **Persilja och salladslök / Salsa verde kräm** YOGHURT, rapsolja, ÄGGULA, kapris, bladpersilja, basilika, dijonsENAP, vinäger, SARDELL, vitlök, svartpeppar, salt

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 Glutenfri pasta, Quinoa

\*\*Skaldjursfritt alternativ - varmrökt lax

\*\*\* Nötfritt alternativ -

Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 4 grader.

## NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

**NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING** Kött och kyckling i utvalda kvalitéter levereras av Dennfood samt Gullringsbo [www.dennfood.se](http://www.dennfood.se) samt [www.gullringsbo.se](http://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](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