

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!



KOKT TORSK

med brynt smör, pepparrot, sugarsnaps, citron samt färskpotatis

POTATIS Kokas i saltat vatten (1,5 msk till 1 l vatten) ca 15-20 min.

FISK Baka i varm ugn 160°, ca 15 min alternativt koka i sjudande vatten i vid låg panna under lock 5-10 min - försiktigt med salt då fisken är rimmad. (innetemp 48-50°).

SUGARSNAPS Koka i saltat vatten 2-3 min.

SMÖR Lägg smöret i en kastrull och smält det på hög värme. Fortsätt värma smöret under vispning tills det har en gyllenbrun färg och nötig doft. Servera med riven pepparrot och klyftor av citron.



TERIAYKIBAKAD KYCKLING

med wokad spetskål/svamp, sriracha creme och basmatiris

BASMATIRIS Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset ca 15-20 min.

KYCKLING Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast porslinsform, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).

WOK Skiva champinjoner. Stek kål och svamp i ingefärsolja på hög värme 1-2 min, smaka av med salt.

SRIRACHA CREME Serveras kallt till.



LASAGNE

med krispig sallad och plommontomat

LASAGNE Varva köttfärsås, bechamelsås och lasagneplattor i en smord ugnssäker form. Avsluta med bechamelsås och riven ost. Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 min 200-225°.

SALLAD Skölj och skär plommontomat och schalottenlök. Blanda med sköljd sallad och vinägrett.

INGREDIENSFÖRTECKNING



TORSK

Färsk TORSK portionsstyckad och benfri. / **Sugarsnaps** / **SMÖR** / **Färskpotatis** / **Citron** / **Pepparrot**



KYCKLING

Färsk kyckling marinerad i SOJA, farinsocker, SESAMolja, limejuice, chili, vitlök / **Ingefärsolja** rapsolja, vitlök, ingefära / **Srirachacreme** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, sriracha (solmogna chilifrukt, vinäger, vitlök, socker och salt), citron / **Spetskål och Champinjoner** / **Basmatiris**



LASAGNE

Köttfärsås blandfärs, gullök, tomat, rödvin, kalvfond, morot, rosmarin, timjan, rödvinsvinäger, vitlök, lagerblad, oregano, salt, svartpeppar / **Bechamelsås*** MJÖLK, GRÄDDE, VETEMJÖL, SMÖR, salt, MUSKÖT, socker, vitpeppar, lagerblad / **OST** prästost/italiensk hårdost / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, lagerblad, vitlök, salt, socker, peppar / **Lasagneplattor*** vatten, VETEMJÖL / **Gemsallad och Mixsallad** / **Plommontomat** / **Schalottenlök**

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 - Glutenfria lasagneplattor och glutenfri 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

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!



KOKT TORSK

med brynt smör, pepparrot, sugarsnaps, citron samt färskpotatis

POTATIS Kokas i saltat vatten (1,5 msk till 1 l vatten) ca 15-20 min.

FISK Baka i varm ugn 160°, ca 15 min alternativt koka i sjudande vatten i vid låg panna under lock 5-10 min - försiktigt med salt då fisken är rimmad. (innetemp 48-50°).

SUGARSNAPS Koka i saltat vatten 2-3 min.

SMÖR Lägg smöret i en kastrull och smält det på hög värme. Fortsätt värma smöret under vispning tills det har en gyllenbrun färg och nötig doft. Servera med riven pepparrot och klyftor av citron.



TERIAYKIBAKAD KYCKLING

med wokad spetskål/svamp, sriracha creme och basmatiris

BASMATIRIS Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset ca 15-20 min.

KYCKLING Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast porslinsform, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).

WOK Skiva champinjoner. Stek kål och svamp i ingefärsolja på hög värme 1-2 min, smaka av med salt.

SRIRACHA CREME Serveras kallt till.



VEG LASAGNE

med krispig sallad och plommontomat

LASAGNE Varva grönsaksragu, bechamelsås och lasagneplattor i en smord ugnssäker form. Avsluta med bechamelsås och riven ost. Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 min 200-225°.

SALLAD Skölj och skär plommontomat och schalottenlök. Blanda med sköljd sallad och vinägrett.

INGREDIENSFÖRTECKNING



TORSK

Färsk TORSK portionsstyckad och benfri. / **Sugarsnaps** / **SMÖR** / **Färskpotatis** / **Citron** / **Pepparrot**



KYCKLING

Färsk kyckling marinerad i SOJA, farinsocker, SESAMolja, limejuice, chili, vitlök / **Ingefärsolja** rapsolja, vitlök, ingefära / **Srirachacreme** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, sriracha (solmogna chilifrukt, vinäger, vitlök, socker och salt), citron / **Spetskål och Champinjoner** / **Basmatiris**



LASAGNE

Grönsaksragu gul lök, vit lök, vitt vin, tomatkross, röda linser, mungbönor, timjan, rosmarin, salt, svartpeppar, oregano, lagerblad, paprika, zucchini / **Bechamelsås*** MJÖLK, GRÄDDE, VETEMJÖL, SMÖR, salt, MUSKOT, socker, vitpeppar, lagerblad / **OST** prästost/italiensk hårdost / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, lagerblad, vitlök, salt, socker, peppar / **Lasagneplattor*** vatten, VETEMJÖL / **Gemsallad och Mixsallad** / **Plommontomat** / **Schalottenlök**

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 - Glutenfria lasagneplattor och glutenfri 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

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