

HALF

READY

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.



VITLÖKSSTEKTA RÄKOR

med spicy tomatsås, linguinipasta och färsk basilika

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.

TOMATSÅS

Värm i kastrull.

RÄKOR**

Stek på hög värme i sin marinad, 1-2 min. Salta och peppra.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm sås, tillsätt räkor**. Toppa med halverade cocktailtomater riven ost och basilika. Krydda med svartpeppar från kvarn.

** Skaldjursalternativ - lax.



KYCKLINGBRÖST MED SHERRYSÅS

harricoverts, rostad potatis-, äpple- och lökpytt

ROSTAD POTATIS

Dela potatis, äpple och lök i skivor/klyftor och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20 min -sänk därefter värmen till 160° ytterligare ca 15min.

KYCKLING

Släta 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°).

GRÄDDSÅS

Värm i kastrull.

BÖNOR

Koka i saltat vatten 3-4 min. Servera gärna med en klick smör.



KALVFÄRSPANNA med kantareller, morötter och dill, långkornigt ris och krispig grönsallad

PILAFFRIS

Skala och finhacka schalottenlök. Fräs lök och ris med kryddolja i en kastrull några minuter på medelvärme tills "glansigt". Tillsätt därefter dubbel mängd vatten (alt buljong) som ris och salt. Koka upp och sjud under lock på medellåg värme i cirka 15-20 minuter.

KALVFÄRSPANNA

Värm i vid kastrull på spisen.

GRÖNSALLAD

Skär/riv gemsallad i grova bitar blanda med mixsallad, skölj i rikligt med kallt vatten för extra krisp. Blanda med vinägrett.

INGREDIENSFÖRTECKNING



RÄKOR

ARGENTISK RÖDRÄKA** vildfångad marinerade i olivolja, rapsolja, vitlök, chili, bladpersilja, fänkålsfrö / **TOMATSÅS** tomat, vitt vin, gul lök, stjälkSELLERI, vitlök, chili, olivolja, persilja, basilika, timjan, peppar, salt / **Linguinipasta*** / **Basilika** / **Cocktailtomat** / **Italiensk hårdOST**



KYCKLING

FÄRSK KYCKLING marinerad i rapsolja, olivolja, timjan, bladpersilja, svartpeppar / **SHERRYGRÄDDSA** kycklingfond, GRÄDDE, lök, ROTSELLERI, Sherryvinäger, Sherry, SOJA, majstärkelse, lagerblad, socker, timjan, vitlök, salt, kryddor / **Harricoverts** / **Potatis** / **Apple Aroma** / **Gul lök**



KALVFÄRSPANNA

KALVFÄRSPANNA kalvfärs, GRÄDDE, kantarell, gul lök, morot, kalvfond, vitt vin, majsstärkelse, vinäger, dill, timjan, lagerblad, ättika, SOJA, socker, salt, peppar / **Långkornigt ris** / **Schalottenlök** / **Kryddolja** rapsolja, gurkmeja, dillfrö, fänkålsfrö / **Grönsallad** sweet gem, mixsallad / **Vinägrett** olivolja, rapsolja, rödvinsvinäger, vitlök, fänkålsfrö, korianderfrö, salt, peppar /

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 jäsnings, 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

**Skaldjursfritt alternativ - Lax

*** 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