

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!

.....



GRILLAT FISK- OCH RÄKSPETT

med Caesarsallad och parmesantost

FISKSPETT

Varva fisk och räkor** på blötlagda grillspett. Ringla över olivolja, salta och peppra. Grilla eller baka i ugn på hög värme, ca 225°, ca 10 min (innetemp 50°)

PARMESANBRÖD*

Dela brödet* och bred på parmesansmör. Grilla i ugn med snittytan uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg, inte bränner.

CAESARSALLAD

Skölj och skär romansallad i grova bitar, blanda med klyftor av tomat och vänd runt i dressing, avsluta med peppar från kvarn.



KYCKLINGBRÖST

med Karljohansvamp-risoni, rostade plommontomater och spenat

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 70°).

RISONIPASTA*

Koka i saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag.

RISONIGRUND

Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni, låt koka ihop någon minut till krämig konsistens. Vänd i sköljd spenat. Strö över riven parmesanost.

TOMATDRESSING

Värm i kastrull och servera till.



SPANSK LASAGNE MED CHORIZO,

saffran och getost samt krispig paprikasallad

LASAGNE

Varva chorizoragu, 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 strimla paprika och skär sköljd sallad grovt. Blanda med vinägrett, salta och peppra.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk färsk, styckad och benfri **lax, helleflundra och Vannameiräka**** / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, parmesanost, sardeller (FISK), olivolja, dijonSENAP, vitlök, vinäger, worchestersås (ANSJOVIS), salt, peppar / **ParmesanSMÖR SMÖR**, italiensk hårdost (innehåller ÄGG), persilja, vitlök, olivolja, salt, peppar / **Ciabattabröd*** / **Romansallad** / **Tomat**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, olivolja, bladpersilja, fänkålsfrö, svartpeppar / **Risonigrund GRÄDDE**, svampfond, karljohansvamp, vitt vin, skogschampinjon, gul lök, vinäger, salt, svartpeppar, lagerblad, timjan, rosmarin, vitlök / **Risoni*** / **Rostade tomater** tomat, oliver, kaporis, fänkål, olivolja, rapsolja, vitlök, vitvinsvinäger, salt, svartpeppar, rosmarin, timjan / **Spenat** / **Parmesanost** (innehåller ÄGG)



KÖTT

Chorizoragu nötfärs, fläskfärs, kalvfärs, tomat, kalvfond, gul lök, fänkål, rött vin, rökt paprika, chili, bladpersilja, vitlök, timjan, oregano, lagerblad, korianderfrö, socker, salt, svartpeppar / **Bechamelsås*** MJÖLK, GRÄDDE, VETEMJÖL, SMÖR, salt, socker, saffran, vitpeppar, lagerblad / **OST** GETOST/GOUDA/CHEDDAR/italiensk hårdOST (ÄGG) / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, bladpersilja, fänkålsfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Lasagneplattor*** vatten, VETEMJÖL / **Paprika** / **Sweet Gem**

Kitchenwiz byter ut produkter som innehåller gluten som exempel pasta, bröd, bulgur, nudlar även ströbröd som ingrediens i textköttbullar. 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 - Glutenfritt bröd, glutenfri pasta, glutenfria lasagneplattor, glutenfri bechamelsås

**Skaldjursfritt alternativ - Mer fisk

*** 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 kvalitéter 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

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!

.....



GRILLAT FISK- OCH RÄKSPETT

med Caesarsallad och parmesantoast

FISKSPETT

Varva fisk och räkor** på blötlagda grillspett. Ringla över olivolja, salta och peppra. Grilla eller baka i ugn på hög värme, ca 225°, ca 10 min (innetemp 50°)

PARMESANBRÖD*

Dela brödet* och bred på parmesansmör. Grilla i ugn med snittytan uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg, inte bränner.

CAESARSALLAD

Skölj och skär romansallad i grova bitar, blanda med klyftor av tomat och vänd runt i dressing, avsluta med peppar från kvarn.



KYCKLINGBRÖST

med Karljohansvamp-risoni, rostade plommontomater och spenat

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 70°).

RISONIPASTA*

Koka i saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag.

RISONIGRUND

Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni, låt koka ihop någon minut till krämig konsistens. Vänd i sköljd spenat. Strö över riven parmesanost.

TOMATDRESSING

Värm i kastrull och servera till.



VEG LASAGNE MED LINS- OCH BÖNRAGU,

saffran och getost samt krispig paprikasallad

LASAGNE

Varva lins- och bönragu, 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 strimla paprika och skär sköljd sallad grovt. Blanda med vinägrett, salta och peppra.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk färsk, styckad och benfri **lax, helleflundra och Vannameiräka**** / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, parmesanost, sardeller (FISK), olivolja, dijonSENAP, vitlök, vinäger, worchestersås (ANSJOVIS), salt, peppar / **ParmesanSMÖR SMÖR**, italiensk hårdost (innehåller ÄGG), persilja, vitlök, olivolja, salt, peppar / **Ciabattabröd*** / **Romansallad** / **Tomat**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, olivolja, bladpersilja, fänkålsfrö, svartpeppar / **Risonigrund GRÄDDE**, svampfond, karljohansvamp, vitt vin, skogschampinjon, gul lök, vinäger, salt, svartpeppar, lagerblad, timjan, rosmarin, vitlök / **Risoni*** / **Rostade tomater** tomat, oliver, kaporis, fänkål, olivolja, rapsolja, vitlök, vitvinsvinäger, salt, svartpeppar, rosmarin, timjan / **Spenat** / **Parmesanost** (innehåller ÄGG)



VEG

Lins- och bönragu tomat, vita bönor, röda linser, gul lök, morot, ROTSELLERI, grönsaksfond, rött vin, bladpersilja, timjan, oregano, rökt paprika, chili, vitlök, salt, peppar, socker, lagerblad, korianderfrö, fänkålsfrö / **Bechamelsås*** MJÖLK, GRÄDDE, VETEMJÖL, SMÖR, salt, socker, saffran, vitpeppar, lagerblad / **OST** GETOST/GOUDA/CHEDDAR/italiensk hårdOST (ÄGG) / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, bladpersilja, fänkålsfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Lasagneplattor*** vatten, VETEMJÖL / **Paprika** / **Sweet Gem**

Kitchenwiz byter ut produkter som innehåller gluten som exempel pasta, bröd, bulgur, nudlar även ströbröd som ingrediens i textköttbullar. 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".

Fonder – vi använder endast OSCAR® Signature – Inga tillsatser och inget extra salt

*Glutenfritt alternativ - Glutenfritt bröd, glutenfri pasta, glutenfria lasagneplattor, glutenfri bechamelsås

**Skaldjursfritt alternativ - Mer fisk

*** 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.

ÅTERVINNING 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