

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!



FISKSOPPA BOUILLABAISSE

med citronaioli och vitlöksbröd

- SOPPGRUND**** Kokas upp i en vid kastrull, späd med vatten om för tjock.
- GRÖNSAKER** Skölj och strimla sockerärter.
- FISK** Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3 min. Vänd i sockerärter, koka ytterligare 1 min.
- TOAST** Dela bröd* och bred på vitlökssmör. Grilla i ugn med ”smörad” yta uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte bränt.
- CITRONAIOLI** Serveras kall till.



KYCKLINGRAGU MED TOMAT, FÄNKÅL, BASILIKA

samt pasta toppad med parmesanost och ruccola

- PASTA*** Koka i saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag.
- KYCKLINGRAGU** Värm i vid kastrull eller stekpanna.
- SERVERING** Toppa med sköljd ruccola, delade cocktailtomater och parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn.



PARMESAN- OCH LAMMKORV

vinägrettspotatissallad med spenat, sticklök och äpple samt senapskräm

- POTATIS** Dela och koka i saltat vatten ca 15-20 min.
- GRÖNSAKER** Skölj och skiva lök och äpple tunt. Skölj och dela rädisor.
- LAMMKORV** Snitta ytan med vass kniv. Grilla/stek på medelhög värme till vacker färg.
- POTATISSALLAD** Blanda varm potatis med sköljd spenat, rädisor, lök, äpple och vinägrett. Smaka av med salt/peppar.
- SENAPSKRÄM** Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISKSOPPA

Fisk vitfisk, lax / **Soppgrund**** FISKfond, SKALDJURSFond, vitvin, tomat, gullök, ROTSELLERI, morot, vitlök, chili, kummin, dillfrö, apelsin, dill, saffran, timjan, lagerblad, olivolja, fänkålsfrö, salt, socker / **Sockerärter** / **Citronaioli** rapsolja, ÄGG, turkisk YOGHURT, citron, dijon SENAP, gurkmeja, vitlök, salt, peppar / **Ciabattabröd *** / **Vitlökssmör** SMÖR, rapsolja, olivolja, gräslök, persilja, vitlök, salt, peppar



KYCKLING

Kycklingragu kycklingfärs kycklingfond, tomat, gul lök, fänkål, GRÄDDE, vitt vin, majsstärkelse, basilika, fänkålsfrö, timjan, vinäger, rosmarin, svartpeppar, vitlök, chili, salt / **OST** Grana padano innehåller ÄGG / **Ruccola** / **Pasta*** / **Cocktailtomat**



LAMMKORV

Lamm- och parmesankorv lammkött, fläskkött, Parmigiano Reggiano, saltorkade tomater och örter / **Vinägrett** raps- och olivolja, äpplecidervinäger, , SENAP, vitlök, fänkålsfrö, persilja, salt, svartpeppar / **Potatis** / **Sticklök** / **Apple** / **Spemat och rädisor** / **Senapskräm** YOGHURT, majonnäs, SENAP, vinäger, salt, peppar, socker

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 - Glutenfritt bröd och glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Skaldjursfri soppgrund

*** Nötfritt alternativ -

Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 8 grader.

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT Kött och kyckling i utvalda kvalitéer levereras av Dennfood samt Gullringsbo
VILT, FLÄSK www.dennfood.se samt www.gullringsbo.se
KYCKLING

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!

.....



FISKSOPPA BOUILLABAISSE

med citronaioli och vitlöksbröd

- SOPPGRUND**** Kokas upp i en vid kastrull, späd med vatten om för tjock.
- GRÖNSAKER** Skölj och strimla sockerärter.
- FISK** Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3 min. Vänd i sockerärter, koka ytterligare 1 min.
- TOAST** Dela bröd* och bred på vitlökssmör. Grilla i ugn med ”smörad” yta uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte bränt.
- CITRONAIOLI** Serveras kall till.



KYCKLINGRAGU MED TOMAT, FÄNKÅL, BASILIKA

samt pasta toppad med parmesanost och ruccola

- PASTA*** Koka i saltat vatten ca 8-10 min. Häll av i durkslag.
- KYCKLINGRAGU** Värm i vid kastrull eller stekpanna.
- SERVERING** Toppa med sköljd ruccola, delade cocktailtomater och parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn.



PARMESAN- OCH KIKÄRTSBIFF

vinägrettpotatissallad
med spenat, sticklök och äpple samt senapskräm

- POTATIS** Dela och koka i saltat vatten ca 15-20 min.
- GRÖNSAKER** Skölj och skiva lök och äpple tunt. Skölj och dela rädisor.
- KIKÄRTSBIFF** Stek i lite olja till vacker färg.
- POTATISSALLAD** Blanda varm potatis med sköljd spenat, rädisor, lök, äpple och vinägrett. Smaka av med salt/peppar.
- SENAPSKRÄM** Serveras kall till.



FISKSOPPA

Fisk vitfisk, lax / **Soppgrund**** FISKfond, SKALDJURSFond, vitvin, tomat, gullök, ROTSELLERI, morot, vitlök, chili, kummin, dillfrö, apelsin, dill, saffran, timjan, lagerblad, olivolja, fänkålsfrö, salt, socker / **Socketärter** / **Citronaioli** rapsolja, ÄGG, turkisk YOGHURT, citron, dijon SENAP, gurkmeja, vitlök, salt, peppar / **Ciabattabröd *** / **Vitlökssmör** SMÖR, rapsolja, olivolja, gräslök, persilja, vitlök, salt, peppar



KYCKLING

Kycklingragu kycklingfärs kycklingfond, tomat, gul lök, fänkål, GRÄDDE, vitt vin, majsstärkelse, basilika, fänkålsfrö, timjan, vinäger, rosmarin, svartpeppar, vitlök, chili, salt / **OST** Grana padano innehåller ÄGG/ **Ruccola** / **Pasta*** / **Cocktailtomat**



PARMESAN- OCH KIKÄRTSBIFF

Parmesan- och kikärtsbiff kikärter, ROTSELLERI, parmesanOST, solrosfrö, ÄGG, majsstärkelse, bladpersilja, SENAP, salt, peppar / **Vinägrett** raps- och olivolja, äpplecidervinäger, , SENAP, vitlök, fänkålsfrö, persilja, salt, svartpeppar / **Potatis** / **Sticklök** / **Äpple** / **Spenat och rädisor** / **Senapskräm** YOGHURT, majonnäs, SENAP, vinäger, salt, peppar, socker

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 - Glutenfritt bröd och glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Skaldjursfri soppgrund

*** 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