

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 RÄKOR

citronsås, spenat och västerbottensost

- 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.
- CITRONSÅS** Värm i kastrull.
- TOMAT** Skölj och dela.
- SERVERING** Blanda avrunnen pasta med varm sås och tomater, tillsätt räkor** (*för skaldjursallergiker - färsk lax - stek hastigt på hög värme, salta och peppra*). Toppa med sköljd spenat och Västerbottensost, krydda med svartpeppar från kvarn.



KYCKLING

med dragonsenapssås, bönsallad och ris

- RIS** 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 15-20min.).
- 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 68°).
- BÖNSALLAD** Koka sugarsnaps 2 min i lättsaltat vatten. Skiva schalottenlök tunt, blanda med sugarsnaps och bönvinägg, salta och peppra.
- SÅS** Värm i kastrull och servera till.



GREKISKA KÖTTBULLAR

i kryddig tomatsås, olivrostad potatis, zucchini och paprika

- POTATIS** Skär potatis i bitar. Lägg på en ugnsplåt, ringla över olivolja, salta rikligt. Rosta ca 20 min i 200° varm ugn. Tag ut plåten och blanda runt olivröran med potatis. Tillsätt skivad/tärnad zucchini och paprika. Rosta ytterligare 10-15 min.
- KÖTTBULLAR** Stek i smör/olivolja runt om till vacker färg. Tillsätt tomatsås och låt puttra 3-5 min.

INGREDIENSFÖRTECKNING



PASTA MED RÄKOR

MSC-märkta RÄKOR** kokta, handskalade / Citronsås kycklingfond, GRÄDDE, citron, gul lök, majsstärkelse, lagerblad, timjan, vitpeppar, vitlök, socker, salt / Riven OST Västerbottensost / Linguinipasta* / Cocktailtomat / Spenat



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, olivolja, dragon, dijonSENAP, vitlök / Dragonssenapssås kycklingfond, GRÄDDE, vitt vin, gul lök, röd vinäger, SENAP, dragon, majsstärkelse, vitpeppar, lagerblad, socker, salt / BönvinägreTT SOJAbönor, vita bönor, rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / Långkornigt ris / Sugarsnaps / Schalottenlök



GREKISKA KÖTTBULLAR

Köttbullar blandfärs, lammfärs, ÄGG, gul lök, Ajvar relish (paprika, aubergine, vinäger, rapsolja, socker, salt, potatisstärkelse, vitlök, spansk peppar, bladpersilja, svartpeppar, olivolja), FETAOST, oregano, salt, svartpeppar / Tomatsås krossad tomat, gul lök, vinäger, rosmarin, vitlök, timjan, lagerblad, fänkålsfrö, korianderfrö, svartpeppar, chili, socker, salt / Olivtapenad oliver, olivolja, kapris, parmesanOST, bladpersilja, vitlök, citron, svartpeppar / Zucchini / Paprika / Potatis

*Glutenfritt alternativ

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 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".

**Skaldjursfritt alternativ

*** Nötfritt alternativ

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT

Vårt nötkött kommer från Tjolöholms gård, där arrendatorn Ingmar Milleson bedriver naturnära uppfödning på djurens villkor. Här finns ett 70-tal kor av raserna Blonde och Limousine. Totalt håller han runt 200 djur som hjälper till att beta Tjolöholms naturskyddade strandängar. Läs gärna mer på: gardens-delikatesskott.se

VILT, FLÄSK, KYCKLING

Andra sorters kött och kyckling i utvalda kvaliteter 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

Kommer från Björn Andersson frukt och grönt. Med kunskap och engagemang för hög kvalitet och säsongsanpassade produkter levererar de nyskördade frukter, grönsaker, späda örter och kryddor efter årstidens skiftning. fruktgront.se

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 RÄKOR

citronsås, spenat och västerbottensost

- 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.
- CITRONSÅS** Värm i kastrull.
- TOMAT** Skölj och dela.
- SERVERING** Blanda avrunnen pasta med varm sås och tomater, tillsätt räkor** (*för skaldjursallergiker - färsk lax - stek hastigt på hög värme, salta och peppra*). Toppa med sköljd spenat och Västerbottensost, krydda med svartpeppar från kvarn.



KYCKLING

med dragonsenapssås, bönsallad och ris

- RIS** 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 15-20min.).
- 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 68°).
- BÖNSALLAD** Koka sugarsnaps 2 min i lättsaltat vatten. Skiva schalottenlök tunt, blanda med sugarsnaps och bönvinägg, salta och peppra.
- SÅS** Värm i kastrull och servera till.



GREKISKA KIKÄRTSBULLAR

i kryddig tomatsås, olivrostad potatis, zucchini och paprika

- POTATIS** Skär potatis i bitar. Lägg på en ugnsplåt, ringla över olivolja, salta rikligt. Rosta ca 20 min i 200° varm ugn. Tag ut plåten och blanda runt olivröran med potatis. Tillsätt skivad/tärnad zucchini och paprika. Rosta ytterligare 10-15 min.
- KIKÄRTSBULLAR** Stek i smör/olivolja runt om till vacker färg. Tillsätt tomatsås och låt puttra 3-5 min.



PASTA MED RÄKOR

MSC-märkta RÄKOR** kokta, handskalade / Citronsås kycklingfond, GRÄDDE, citron, gul lök, majsstärkelse, lagerblad, timjan, vitpeppar, vitlök, socker, salt / Riven OST Västerbottensost / Linguinipasta* / Cocktailtomat / Spenat



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, olivolja, dragon, dijonSENAP, vitlök / Dragonssenapssås kycklingfond, GRÄDDE, vitt vin, gul lök, röd vinäger, SENAP, dragon, majsstärkelse, vitpeppar, lagerblad, socker, salt / BönvinägreTT SOJAbönor, vita bönor, rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / Långkornigt ris / Sugarsnaps / Schalottenlök



GREKISKA KIKÄRTSBULLAR

Kikärtbullar kikärtor, FETAOST, HALLOUMIOST, Ajvar relish (paprika, aubergine, vinäger, rapsolja, socker, salt, potatisstärkelse, vitlök, spansk peppar, bladpersilja, svartpeppar, olivolja), gul lök, olivolja, oregano, majsstärkelse, salt, svartpeppar / Tomatsås krossad tomat, gul lök, vinäger, rosmarin, vitlök, timjan, lagerblad, fänkålsfrö, korianderfrö, svartpeppar, chili, socker, salt / Olivtapenad oliver, olivolja, kapris, parmesanOST, bladpersilja, vitlök, citron, svartpeppar / Zucchini / Paprika / Potatis

*Glutenfritt alternativ

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 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”.

**Skaldjursfritt alternativ

*** Nötfritt alternativ

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT

Vårt nötkött kommer från Tjolöholms gård, där arrendatorn Ingmar Milleson bedriver naturnära uppfödning på djurens villkor. Här finns ett 70-tal kor av raserna Blonde och Limousine. Totalt håller han runt 200 djur som hjälper till att beta Tjolöholms naturskyddade strandängar. Läs gärna mer på: gardens-delikatesskott.se

VILT, FLÄSK, KYCKLING

Andra sorters 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

Kommer från Björn Andersson frukt och grönt. Med kunskap och engagemang för hög kvalitet och säsongsanpassade produkter levererar de nyskördade frukter, grönsaker, späda örter och kryddor efter årstidens skiftning. fruktgront.se

En produkt från