

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!



RÄKGRYTA INDIENNE

med pilaffris 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.

RÄKOR**

Stek tillsammans med lök och chili (marinad) på hög värme i lite olivolja, 1-2 min. Salta.

GRYTRUND

Häll över räkor, värm försiktigt, inte för länge.

GRÖNSAKER

Skär/riv sallad i grova bitar, skölj i rikligt med kallt vatten för extra krisp. Skölj och strimla röd paprika. Servera till.



MARINERAT KYCKLINGBRÖST med krämig

Karljohansvamprisoni och tomatsallad

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°).

RISONIPASTA*

Koka i saltat vatten (1 l vatten, 1msk salt/100 gram pasta), 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.

SALLAD

Skölj ruccola i kallt vatten. Skölj och skiva tomater och champinjoner. Blanda med vinägrett.



KOREANSK FLÄSKFILE

med sallad, jasminris och picklad lök samt chilimajonnäs

JASMINRIS

Mät upp var för sig 1 del ris+1,5 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under 15 min. Ställ kastrull åt sidan och låt stå i 5 min före servering.

FLÄSKFILE

Salta/peppra fläskfiléen. Stek på medelhög värme runt om till vacker färg, ca 2 min. Baka färdigt i 150°, ca 15 min (innetemp 68°). Låt vila och skiva sedan 1 cm tjocka skivor

SALLAD

Skölj och plocka sallad i stora bitar (hela blad).

SERVERING

Fyll salladsblad med ris, kött och toppa med picklad lök, sojasås och chilimajonnäs. Rulla ihop och ät. (Du kan även servera riset à part).



RÄKGRYTA *

Vannameiräkor** ASC-certifierade räkor (www.asc-aqua.org) marinerade i chili, sticklök, vitlök, koriander, oliv- och rapsolja / **Kryddolja** rapsolja, gul curry, gurkmeja, fänkålsfrö, korianderfrö, limeblad / **Långkornigt ris** / **Grytgrund** kycklingfond, tomat, cocosgrädde, GRÄDDE, röda linser, gul lök, majsstärkelse, lime, curry, vitlök, ingefära, socker, salt, chili, korianderfrö / **Sallad** sweet gem / **Röd paprika** / **Schalottenlök** **OBS SALLAD TILL TVÅ RÄTTER!**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, balsamico, SOJA, rosmarin, honung, vitlök, svartpeppar / **Risonigrund** GRÄDDE, YOGHURT, Karljohansvamp, vitt vin, ITALIENSK HÅRDOST, gul lök, vinäger, salt, svartpeppar, lagerblad, timjan/ **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Risoni*** / **Ruccola** / **Tomat** / **Champinjon**



KOREANSK FLÄSKFILÉ

Fläskfilé rapsolja, SOJA, vitlök, korianderfrö, limeblad, svartpeppar, stjärnanis / **Sojasås** SOJA, FISKSÅS, lime, chili, ingefära, mynta, koriander, socker, vitlök / **Picklade lök** rödlök, socker, ättika / **Chilimajonnäs** rapsolja, ÄGGULA, YOGHURT, chili, lime, salt, sweet chili, YEOS, chiliflakes vitlök, svartpeppar, chili/ **Jasminris** / **Sweet gemsallad**

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 - Glutenfri pasta

**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!



RÄKGRYTA INDIENNE

med pilaffris 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.

RÄKOR**

Stek tillsammans med lök och chili (marinad) på hög värme i lite olivolja, 1-2 min. Salta.

GRYTRUND

Häll över räkor, värm försiktigt, inte för länge.

GRÖNSAKER

Skär/riv sallad i grova bitar, skölj i rikligt med kallt vatten för extra krisp. Skölj och strimla röd paprika. Servera till.



MARINERAT KYCKLINGBRÖST med krämig

Karljohansvamprisoni och tomatsallad

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°).

RISONIPASTA*

Koka i saltat vatten (1 l vatten, 1msk salt/100 gram pasta), 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.

SALLAD

Skölj ruccola i kallt vatten. Skölj och skiva tomater och champinjoner. Blanda med vinägrett.



MOROTSBIFF

med sallad, jasminris och picklad lök samt chilimajonnäs

JASMINRIS

Mät upp var för sig 1 del ris+1,5 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under 15 min. Ställ kastrull åt sidan och låt stå i 5 min före servering.

MOROTSBIFF

Värm i ugn i 150°, ca 10 min. Skär i skivor.

SALLAD

Skölj och plocka sallad i stora bitar (hela blad).

SERVERING

Fyll salladsblad med ris, morotsbiff och toppa med picklad lök, sojasås och chilimajonnäs. Rulla ihop och ät. (Du kan även servera riset à part).

INGREDIENSFÖRTECKNING



RÄKGRYTA *

Vannameiräkor** ASC-certifierade räkor (www.asc-aqua.org) marinerade i chili, sticklök, vitlök, koriander, oliv- och rapsolja / **Kryddolja** rapsolja, gul curry, gurkmeja, fänkålsfrö, korianderfrö, limeblad / **Långkornigt ris** / **Grytgrund** kycklingfond, tomat, cocosgrädde, GRÄDDE, röda linser, gul lök, majsstärkelse, lime, curry, vitlök, ingefära, socker, salt, chili, korianderfrö / **Sallad** sweet gem / **Röd paprika** / **Schalottenlök** **OBS SALLAD TILL TVÅ RÄTTER!**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i rapsolja, balsamico, SOJA, rosmarin, honung, vitlök, svartpeppar / **Risonigrund** GRÄDDE, YOGHURT, Karljohansvamp, vitt vin, ITALIENSK HÅRDOST, gul lök, vinäger, salt, svartpeppar, lagerblad, timjan/ **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Risoni*** / **Ruccola** / **Tomat** / **Champinjon**



MOROTSBIFF

Biff på morot, ingefära och chili morot, kikärter, sticklök, solrosfrön, majsstärkelse, chili, olivolja, ingefära, salt, svartpeppar, korianderfrön, vitlök / **Sojasås** SOJA, FISKSÅS, lime, chili, ingefära, mynta, koriander, socker, vitlök / **Picklåd lök** rödlök, socker, ättika / **Chilimajonnäs** rapsolja, ÄGGULA, YOGHURT, chili, lime, salt, sweet chili, YEOS, chiliflakes vitlök, svartpeppar, chili/ **Jasminris** / **Sweet gemsallad**

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 - Glutenfri pasta

**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