

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!



TANDOORIBAKAD LAX

med couscoussallad och gurkraita

- COUSCOUS*** Mät upp lika delar vatten som couscous. koka upp vatten, 1 msk olivolja och 1-2 krm salt. Lägg i couscousen. Dra kastrullen från värmen och låt stå 5 min under lock. Rör om med en gaffel tills klumpfritt.
- Skölj och tärna paprika, lök och tomat. Blanda med varm couscous och dressing, salt och peppar.
- LAX** Salta försiktigt. Baka i ugn på hög värme, kort tid, 225°, ca 10 min (innetemp 48°)
- GURKRAITA** Serveras kall till.



KYCKLINGGRYTA MED ÖRTER OCH SENAP

med sallad på champinjoner, päron och spenat samt ris

- LÅNGKORNIKT 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 15-20 min.
- KYCKLING** Skär i 2-3 bitar och stek på medel/hög värme runtom ca 3 min, salta/peppra.
- GRYTA** Slå över kyckling och låt puttra några minuter. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).
- SALLAD** Skölj och skiva champinjoner och päron tunt. Blanda med sköljd spenat och vinägrett, salta/peppra.



WALLENBERGARE

med kalvsky, potatispuré, ärtor och lingon

- POTATIS** Skala och dela potatis. Koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt varm purégrund och vispa potatisen kraftigt till ett slätt mos, smaka av med salt/vitpeppar.
- KALVFÄRSBIFF** Värm i ugn, 150°, ca 15 min.
- KALVSKY** Värm i kastrull.
- ÄRTOR** Värm i kastrull/mikro, gärna med en klick smör.
- TILLBEHÖR** Serveras med rårörda lingon.

INGREDIENSFÖRTECKNING



LAX

Lax färsk portionsstyckad och benfri marinerad i tandoorikryddor (innehåller SELLERI) och YOGHURT / **Gurkraita** turkisk YOGHURT, gurka, spiskummin, mynta, vitlök, salt, vitpeppar / **Lök / Paprika / Tomat / Dressing** oliv- rapsolja, citron, vitvinsvinäger, chili, ingefära, vitlök, salt, socker / **Couscous***



KYCKLINGGRYTA

Färsk **kycklinglårfile** marinerad i olivolja, dragon, bladpersilja, vinäger, vitlök, svartpeppar/ **Grytgrund** kycklingfond (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt), GRÄDDE, vitt vin, gullök, rödvinsvinäger, dijon**SENAP**, majsstärkelse, salt, dragon, vitlök, vitpeppar, lagerblad, gräslök, bladpersilja / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar/ **Champinjoner / Spenat / Päron / Långkornigt ris**



WALLENBERGARE

Kalvfärsbiff kalvfärs, GRÄDDE, ÄGG, salt, peppar, MUSKOTNÖT / **Purégrund** MJÖLK, GRÄDDE / **Kalvsky** demiglace ((oxben, lök, libbsticka, tomatpuré, socker, salt) rött vin, gullök, ROTSELLERI, morot, palsternacka, rödvinsvinäger, SOJA, majsstärkelse , vitlök, timjan, socker, salt, svartpeppar / **Gröna ärtor / Rårörda lingon** lingon, socker / **Potatis**

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 - Quinoa

**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!



TANDOORIBAKAD LAX

med couscoussallad och gurkraita

- COUSCOUS*** Mät upp lika delar vatten som couscous. koka upp vatten, 1 msk olivolja och 1-2 krm salt. Lägg i couscousen. Dra kastrullen från värmen och låt stå 5 min under lock. Rör om med en gaffel tills klumpfritt.
- Skölj och tärna paprika, lök och tomat. Blanda med varm couscous och dressing, salt och peppar.
- LAX** Salta försiktigt. Baka i ugn på hög värme, kort tid, 225°, ca 10 min (innetemp 48°)
- GURKRAITA** Serveras kall till.



KYCKLINGGRYTA MED ÖRTER OCH SENAP

med sallad på champinjoner, päron och spenat samt ris

- LÅNGKORNIKT 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 15-20 min.
- KYCKLING** Skär i 2-3 bitar och stek på medel/hög värme runtom ca 3 min, salta/peppra.
- GRYTA** Slå över kyckling och låt puttra några minuter. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).
- SALLAD** Skölj och skiva champinjoner och päron tunt. Blanda med sköljd spenat och vinägrett, salta/peppra.



VEGETARISK BIFF

med rödvinssky, potatispuré, ärtor och lingon

- POTATIS** Skala och dela potatis. Koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt varm purégrund och vispa potatisen kraftigt till ett slätt mos, smaka av med salt/vitpeppar.
- VEG BIFF** Stek i olja till vacker färg.
- RÖDVINSSKY** Värm i kastrull.
- ÄRTOR** Värm i kastrull/mikro, gärna med en klick smör.
- TILLBEHÖR** Serveras med rårörda lingon.

INGREDIENSFÖRTECKNING



LAX

Lax färsk portionsstyckad och benfri marinerad i tandoorikryddor (innehåller SELLERI) och YOGHURT / **Gurkraita** turkisk YOGHURT, gurka, spiskummin, mynta, vitlök, salt, vitpeppar / **Lök / Paprika / Tomat / Dressing** oliv- rapsolja, citron, vitvinsvinäger, chili, ingefära, vitlök, salt, socker / **Couscous***



KYCKLINGGRYTA

Färsk kycklinglårfile marinerad i olivolja, dragon, bladpersilja, vinäger, vitlök, svartpeppar/ **Grytgrund** kycklingfond (kycklingben, morot, lök, palsternacka, persilja, svartpeppar, kryddnejlika, rosmarin, timjan, lagerblad, salt), GRÄDDE, vitt vin, gullök, rödvinsvinäger, dijonSENAP, majsstärkelse, salt, dragon, vitlök, vitpeppar, lagerblad, gräslök, bladpersilja / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar/ **Champinjoner / Spenat / Päron / Långkornigt ris**



VEG BIFF

Veg biff kikärter, svamp, ROTSELLERI, lök, persilja, vitlök, parmesanOST, timjan, majsstärkelse, salt, peppar / **Purégrund** MJÖLK, GRÄDDE / **Rödvinsky** rött vin, svamp- och grönsaksbuljong, morot, ROTSELLERI, lök, dragon, rosmarin, vinäger, salt, peppar, majsstärkelse / **Gröna ärtor / Rårörda lingon** lingon, socker / **Potatis**

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 - Quinoa

**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