

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!



PANERAD TORSK

med dansk remouladsås, Amandine potatis, broccoli och citron

POTATIS

Koka i saltat vatten ca 20-25 min.

FISK

Panera gärna i ströbröd (om du har hemma) och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra.

Alternativt lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 160° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 48°).

BROCCOLI

Dela i buketter och koka 2-3 min i lättsaltat vatten (al dente).

REMOULADSÅS

Serveras kall till med klyftor av citron.



KYCKLINGGRYTA COQ AU VIN

med krispig sallad samt ris

BASMATIRIS

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

Dela i 2-3 bitar, stek på medel/hög värme runt om till vacker färg, ca 3 min, salta/peppra.

GRYTA

Slå över kyckling och låt puttra ca 5 min. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

KRISPSALLAD

Skölj i kallt vatten. Blanda med vinägg.



LINGUINIPASTA MED FÄRSK SALSICCIA

fetaost, oliver och rostad paprikakräm

PASTA

Koka i rikligt med saltat vatten (1,5 l och 1msk salt/100 gr pasta), ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

SALSICCIA

Skiva i ca 1 cm skivor. Stek på hög värme till vacker färg.

PAPRIKAKRÄM

Värm i kastrull på spisen.

SERVERING

Blanda varm avrunnen pasta med paprikakräm och salsicciakorv, fetaost och oliver. Toppa med ruccolasallad och krydda med svartpeppar från kvarn.

INGREDIENSFÖRTECKNING



TORSK

Fisk färsk TORSK portionsstyckad och benfri. / **Remouladsås** rapsolja, ÄGG, pickles, kapris, curry, citronsaft, salt, socker, peppar, chili / **Amandinepotatis** / **Citron** / **Broccoli**



KYCKLINGGRYTA

Kycklinglår marinerad i SOJA, rapsolja, vinäger, rött vin, rosmarin, vitlök / **Grytgrund** kycklingfond, rött vin, morot, champinjon, lök, rökt sidfläsk (ej i flex), rödvinsvinäger, majsstärkelse, tomatpuré, SOJA, svartpeppar, rosmarin, timjan, lagerblad, salt, socker / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, svartpeppar, korianderfrö, fänkålsfrö, vitlök / **Mixsallad**, **spetskål** / **Basmatiris**



SALSICCIA

Färs salsiccia griskött, fläsk, salt, kryddor, naturliga smakämnen, druvsocker, socker, surhetsreglerande medel, antioxidationsmedel, konserveringsmedel / **Rostad paprikakräm** röd paprika, vitt vin, GRÄDDE, ricottaOST, gul lök, vitlök, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, lagerblad, svartpeppar, socker, salt, chili / **Fetaost**, **oliver** / **Linguinipasta*** / **Ruccolasallad**

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 - Glutenfria 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!



PANERAD TORSK

med dansk remouladsås, Amandine potatis, broccoli och citron

POTATIS

Koka i saltat vatten ca 20-25 min.

FISK

Panera gärna i ströbröd (om du har hemma) och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra.

Alternativt lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 160° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 48°).

BROCCOLI

Dela i buketter och koka 2-3 min i lättsaltat vatten (al dente).

REMOULADSÅS

Serveras kall till med klyftor av citron.



KYCKLINGGRYTA COQ AU VIN

med krispig sallad samt ris

BASMATIRIS

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

Dela i 2-3 bitar, stek på medel/hög värme runt om till vacker färg, ca 3 min, salta/peppra.

GRYTA

Slå över kyckling och låt puttra ca 5 min. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

KRISPSALLAD

Skölj i kallt vatten. Blanda med vinägg.



LINGUINIPASTA MED KRONÄRTSKOCKA,

fetaost, oliver och rostad paprikakräm

PASTA

Koka i rikligt med saltat vatten (1,5 l och 1msk salt/100 gr pasta), ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

KRONÄRTSKOCKA

Värm försiktigt i kastrull eller mikro.

PAPRIKAKRÄM

Värm i kastrull på spisen.

SERVERING

Blanda varm avrunnen pasta med paprikakräm, kronärtskocka, fetaost och oliver. Toppa med ruccolasallad och krydda med svartpeppar från kvarn.

INGREDIENSFÖRTECKNING



TORSK

Fisk färsk TORSK portionsstyckad och benfri. / **Remouladsås** rapsolja, ÄGG, pickles, kapis, curry, citronsaft, salt, socker, peppar, chili / **Amandinepotatis** / **Citron** / **Broccoli**



KYCKLINGGRYTA

Kycklinglår marinerad i SOJA, rapsolja, vinäger, rött vin, rosmarin, vitlök / **Grytgrund** kycklingfond, rött vin, morot, champinjon, lök, rökt sidfläsk (ej i flex), rödvinsvinäger, majsstärkelse, tomatpuré, SOJA, svartpeppar, rosmarin, timjan, lagerblad, salt, socker / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, svartpeppar, korianderfrö, fänkålsfrö, vitlök / **Mixsallad**, **spetskål** / **Basmatiris**



VEG PASTA

Kronärtskocksboten, olivolja, rödvinsvinäger, timjan, vitlök, lagerblad, svartpeppar, salt / **Rostad paprikakräm** röd paprika, vitt vin, GRÄDDE, ricottaOST, gul lök, vitlök, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, lagerblad, svartpeppar, socker, salt, chili / **Fetaost**, **oliver** / **Linguinipasta** / **Ruccolasallad**

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 - Glutenfria 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!

De gulmarkerade ingredienserna är de som ingår i Half Ready. Övriga varor kan man se som inspiration.



PANERAD TORSK

med dansk remouladsås, Amandine potatis, broccoli och citron

POTATIS

Koka i saltat vatten ca 20-25 min.

FISK

Panera gärna i ströbröd (om du har hemma) och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra.

Alternativt lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 160° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 48°).

BROCCOLI

Dela i buketter och koka 2-3 min i lättsaltat vatten (al dente).

REMOULADSÅS

Serveras kall till med klyftor av citron.



KYCKLINGGRYTA COQ AU VIN

med krispig sallad samt ris

BASMATIRIS

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

Dela i 2-3 bitar, stek på medel/hög värme runt om till vacker färg, ca 3 min, salta/peppra.

GRYTA

Slå över kyckling och låt puttra ca 5 min. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

KRISPSALLAD

Skölj i kallt vatten. Blanda med vinägg.



LINGUINIPASTA MED FÄRSK SALSICCIA

fetaost, oliver och rostad paprikakräm

PASTA

Koka i rikligt med saltat vatten (1,5 l och 1msk salt/100 gr pasta), ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

SALSICCIA

Skiva i ca 1 cm skivor. Stek på hög värme till vacker färg.

PAPRIKAKRÄM

Värm i kastrull på spisen.

SERVERING

Blanda varm avrunnen pasta med paprikakräm och salsicciakorv, fetaost och oliver. Toppa med ruccolasallad och krydda med svartpeppar från kvarn.

INGREDIENSFÖRTECKNING



TORSK

Fisk färsk **TORSK** portionsstyckad och benfri. / **Remouladsås** rapsolja, ÄGG, pickles, kapis, curry, citronsaft, salt, socker, peppar, chili / **Amandinepotatis** / **Citron** / **Broccoli**



KYCKLINGGRYTA

Kycklinglår marinerad i SOJA, rapsolja, vinäger, rött vin, rosmarin, vitlök / **Grytgrund** kycklingfond, rött vin, morot, champinjon, lök, rökt sidfläsk (ej i flex), rödvinsvinäger, majsstärkelse, tomatpuré, SOJA, svartpeppar, rosmarin, timjan, lagerblad, salt, socker / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, svartpeppar, korianderfrö, fänkålsfrö, vitlök / **Mixsallad**, **spetskål** / **Basmatiris**



SALSICCIA

Färs **salsiccia** griskött, fläsk, salt, kryddor, naturliga smakämnen, druvsocker, socker, surhetsreglerande medel, antioxidationsmedel, konserveringsmedel / **Rostad paprikakräm** röd paprika, vitt vin, GRÄDDE, ricottaOST, gul lök, vitlök, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, lagerblad, svartpeppar, socker, salt, chili / **Fetaost**, **oliver** / **Linguinipasta*** / **Ruccolasallad**

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 - Glutenfria 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!

De gulmarkerade ingredienserna är de som ingår i Half Ready. Övriga varor kan man se som inspiration.



PANERAD TORSK

med dansk remouladsås, Amandine potatis, broccoli och citron

POTATIS

Koka i saltat vatten ca 20-25 min.

FISK

Panera gärna i ströbröd (om du har hemma) och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra.

Alternativt lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 160° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 48°).

BROCCOLI

Dela i buketter och koka 2-3 min i lättsaltat vatten (al dente).

REMOULADSÅS

Serveras kall till med klyftor av citron.



KYCKLINGGRYTA COQ AU VIN

med krispig sallad samt ris

BASMATIRIS

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

Dela i 2-3 bitar, stek på medel/hög värme runtom till vacker färg, ca 3 min, salta/peppra.

GRYTA

Slå över kyckling och låt puttra ca 5 min. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

KRISPSALLAD

Skölj i kallt vatten. Blanda med vinägg.



LINGUINIPASTA MED KRONÄRTSKOCKA,

fetaost, oliver och rostad paprikakräm

PASTA

Koka i rikligt med saltat vatten (1,5 l och 1msk salt/100 gr pasta), ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

KRONÄRTSKOCKA

Värm försiktigt i kastrull eller mikro.

PAPRIKAKRÄM

Värm i kastrull på spisen.

SERVERING

Blanda varm avrunnen pasta med paprikakräm, kronärtskocka, fetaost och oliver. Toppa med ruccolasallad och krydda med svartpeppar från kvarn.

INGREDIENSFÖRTECKNING



TORSK

Fisk färsk **TORSK** portionsstyckad och benfri. / **Remouladsås** rapsolja, ÄGG, pickles, kapis, curry, citronsaft, salt, socker, peppar, chili / **Amandinepotatis** / **Citron** / **Broccoli**



KYCKLINGGRYTA

Kycklinglår marinerad i SOJA, rapsolja, vinäger, rött vin, rosmarin, vitlök / **Grytgrund** kycklingfond, rött vin, morot, champinjon, lök, rökt sidfläsk (ej i flex), rödvinsvinäger, majsstärkelse, tomatpuré, SOJA, svartpeppar, rosmarin, timjan, lagerblad, salt, socker / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, svartpeppar, korianderfrö, fänkålsfrö, vitlök / **Mixsallad**, **spetskål** / **Basmatiris**



VEG PASTA

Kronärtskocksboten, olivolja, rödvinsvinäger, timjan, vitlök, lagerblad, svartpeppar, salt / **Rostad paprikakräm** röd paprika, vitt vin, GRÄDDE, ricottaOST, gul lök, vitlök, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, lagerblad, svartpeppar, socker, salt, chili / **Fetaost**, **oliver** / **Linguinipasta** / **Ruccolasallad**

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 - Glutenfria 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