

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!



LAX med risoni smaksatt med citron, brynt smör och salvia samt spenat- och fänkålsallad

LAX Lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 175° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 50°).

RISONIPASTA* Koka i saltat vatten, ca 8-10 min. Häll av i durkslag.

RISONIGRUND Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni och låt koka ihop någon minut till krämig konsistens.

SALLAD Skölj spenat. Skölj och skiva fänkål tunt, blanda med citronette, salt och peppar.



KYCKLINGBRÖST med ragu på belugalinser, persilja och rotfrukter, med rostad potatis samt apelsin- och pumpakräm

POTATIS Skär potatis i skivor och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20-30 min.

KYCKLING Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 175° ugn ca 10-15 min (innetemp 70°).

RAGU Värm/stek i panna.

APELSINKRÄM Värm försiktigt i kastrull/mikro. Serveras till.



LAMM- OCH PARMESANKORV med rödvinsbräserad rödkål, grovt potatismos samt cidersenapskräm

POTATIS Skala och halvera potatis. Koka i saltat vatten ca 20 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt mosgrund och krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

RÖDKÅL Värm i kastrull/mikro.

LAMMKORV Snitta ytan med vass kniv. Stek på medelhög värme till vacker färg och genomvarm.

SENAPSKRÄM Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Färsk lax, styckad och benfri marinerad i bladpersilja, olivolja, rapsolja, vitlök, citron, timjan, fänkålsfrö / **Risonigrund** YOGHURT, GRÄDDE, brynt SMÖR, salvia, gul lök, vitlök, citron, svartpeppar, salt, majsstärkelse / **Spenat / Fänkål / Citronette** rapsolja, olivolja, citron, fänkålsfrö, bladpersilja, vitlök, salt, socker, peppar / **Risoni***



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, olivolja, bladpersilja, vitlök, svartpeppar / **Ragu på belugalinser och rotfrukter** belugalinser, ROTSELLERI, morot, palsternacka, gul lök, persilja, vinäger, olivolja, salt, peppar / **Potatis / Pumpa-och apelsinkräm** pumpa, GRÄDDE, turkisk YOGHURT, apelsin, gul lök, svartpeppar, vinäger, vitlök, salt



KÖTT

Lamm- och parmesankorv lammkött, fläskkött, Parmigiano Reggiano, saltorkade tomater och örter / **Potatis / Mosgrund** CREME FRAICHE, persilja / **Rödvinbräserad rödkål** rödkål, rött vin, gul lök, vitlök, kummin, lagerblad, timjan, vinäger, salt, peppar, socker / **Cidersenapskräm** YOGHURT, rapsolja, ÄGG, Cidervinäger SENAP, salt, peppar

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 - Glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ -

*** 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 kvalitéter 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

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!

.....



LAX med risoni smaksatt med citron, brynt smör och salvia samt spenat- och fänkålsallad

LAX Lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 175° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 50°).

RISONIPASTA* Koka i saltat vatten, ca 8-10 min. Häll av i durkslag.

RISONIGRUND Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni och låt koka ihop någon minut till krämig konsistens.

SALLAD Skölj spenat. Skölj och skiva fänkål tunt, blanda med citronette, salt och peppar.



KYCKLINGBRÖST med ragu på belugalinser, persilja och rotfrukter, med rostad potatis samt apelsin- och pumpakräm

POTATIS Skär potatis i skivor och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20-30 min.

KYCKLING Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 175° ugn ca 10-15 min (innetemp 70°).

RAGU Värm/stek i panna.

APELSINKRÄM Värm försiktigt i kastrull/mikro. Serveras till.



SVAMP-, AUBERGINE OCH PARMESANBIFF med rödvinsbräserad rödkål, grovt potatismos samt cidersenapskräm

POTATIS Skala och halvera potatis. Koka i saltat vatten ca 20 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt mosgrund och krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

RÖDKÅL Värm i kastrull/mikro.

VEG BIFF Stek runtom till vacker färg och genomvarm.

SENAPSKRÄM Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Färsk lax, styckad och benfri marinerad i bladpersilja, olivolja, rapsolja, vitlök, citron, timjan, fänkålsfrö / **Risonigrund YOGHURT**, GRÄDDE, brynt SMÖR, salvia, gul lök, vitlök, citron, svartpeppar, salt, majsstärkelse / **Spenat / Fänkål / Citronette** rapsolja, olivolja, citron, fänkålsfrö, bladpersilja, vitlök, salt, socker, peppar / **Risoni***



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, olivolja, bladpersilja, vitlök, svartpeppar / **Ragu på belugalinser och rotfrukter** belugalinser, ROTSELLERI, morot, palsternacka, gul lök, persilja, vinäger, olivolja, salt, peppar / **Potatis / Pumpa-och apelsinkräm** pumpa, GRÄDDE, turkisk YOGHURT, apelsin, gul lök, svartpeppar, vinäger, vitlök, salt



VEG

Svamp-, aubergine och parmesanbiff kikärtor, aubergine, skogschampinjon, sticklök, majsstärkelse, ÄGG, italiensk hårdOST, vitlök, solrosfrön, olivolja, vinäger, timjan, salt, peppar / **Potatis / Mosgrund CREME FRAICHE**, persilja / **Rödvinbräserad rödkål** rödkål, rött vin, gul lök, vitlök, kummin, lagerblad, timjan, vinäger, salt, peppar, socker / **Cidersenapskräm** YOGHURT, rapsolja, ÄGG, CidervinägerSENAP, salt, peppar

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 - Glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ -

*** 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