

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!



CHERMOULABAKAD LAX

med bulgur, blomkål och körsbärstomat samt citronkräm

BULGUR* Koka i dubbelt så mycket saltat vatten, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in. Quinoa - glutenfritt alternativ.

BLOMKÅL Skär blomkål i mindre buketter.

LAX Lägg lax tillsammans med blomkål och hela körsbärstomater i en ugnsfast form, salta och peppra. Baka i ugn ca 10 min, 225° (inne temp fisk 48°).

SERVERING Blanda varm bulgur med rostad blomkål, tomater och persiljevinägrett.

CITRONKRÄM Servera kall till.



KYCKLINGGRYTA MED DILL OCH CURRY

energisallad på morot och groddar samt ris

BASMATIRIS Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, ris och salt under lock. Låt koka på låg -medelhög temperatur tills allt vatten absorberats av riset (ca 15-20 min.)

KYCKLING Skiva i 1-2 cm skivor och stek kycklingen runt om på medelhög värme, ca 1-2 min, salta och peppra. Tillsätt currysås och låt puttra ca 5 minuter.

ENERGISALLAD Blanda grönsaksblandning och dressing, servera till.



VILTFÄRSBIFF

med potatis- och gräslöksstomp, äpplekompott samt rosmarinsås

POTATIS Skalas och kokas i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund och krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

VILTFÄRSBIFF Värm i 150° varm ugn, ca 15 min.

ROSMARINSÅS Värm i kastrull på spisen.

BROCCOLI Skär i buketter, kokas i saltat vatten ca 2-3 min.

ÄPPLEKOMPOTT Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



LAX

Färsk lax, portionsstyckad och benfri / **Chermoulamarinad** (marockansk kryddblandning) - spiskummin, paprikapulver, citron, vitlök, olivolja, koriander, chili, persilja/ **Persiljevinäggrett** rapsolja, olivolja, citronjuice, persilja, vitlök, salt, peppar / **Citroncreme** YOGHURT, rapsolja, ÄGG, dijonSENAP, citron, salt, peppar / **Blomkål** / **Bulgur*** / **Tomat**



KYCKLING

Kycklingbröst rapsolja, curry, dillfrö, vitlök / **Dill- och currysås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, äpple, citron, dill, majsstärkelse, socker, vitlök, gul curry, salt, vitpeppar / **Grönsaksblandning** mungbönor, morot, spetskål / **Energidressing** rapsolja, sweet chili, lime, risvinäger, vitlök, ingefära / **Basmatiris**



VILTFÄRSBIFF

Viltfärsbiff viltfärs, fläskfärs, gul lök, ÄGG, STRÖBRÖD, rosmarin, timjan, svartpeppar, enbär, salt / **Rosmarinsås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, morot, PALSTERNACKA, rotSELLERI, rödvinsvinäger, majsstärkelse, rosmarin, vitlök, lagerblad, timjan, socker, salt, svartpeppar / **Stomprund** CREME FRAICHE, gräslök / **Äpplekompost** äpple, socker, lagerblad, citron

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 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".

*Glutenfritt alternativ - Glutenfri viltfärsbiff och Quinoa

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT Kött och kyckling i utvalda kvalitéter levereras av Johan i Hallen.
VILT, FLÄSK johanihallen.se
KYCKLING

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!



CHERMOULABAKAD LAX

med bulgur, blomkål och körsbärstomat samt citronkräm

BULGUR* Koka i dubbelt så mycket saltat vatten, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in. Quinoa - glutenfritt alternativ.

BLOMKÅL Skär blomkål i mindre buketter.

LAX Lägg lax tillsammans med blomkål och hela körsbärstomater i en ugnsfast form, salta och peppra. Baka i ugn ca 10 min, 225° (inne temp fisk 48°).

SERVERING Blanda varm bulgur med rostad blomkål, tomater och persiljevinägrett.

CITRONKRÄM Servera kall till.



KYCKLINGGRYTA MED DILL OCH CURRY

energisallad på morot och groddar samt ris

BASMATIRIS Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, ris och salt under lock. Låt koka på låg -medelhög temperatur tills allt vatten absorberats av riset (ca 15-20 min.)

KYCKLING Skiva i 1-2 cm skivor och stek kycklingen runt om på medelhög värme, ca 1-2 min, salta och peppra. Tillsätt currysås och låt puttra ca 5 minuter.

ENERGISALLAD Blanda grönsaksblandning och dressing, servera till.



QUINOABIFF

med potatis- och gräslöksstomp, äpplekompott samt rosmarinsås

POTATIS Skalas och kokas i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund och krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

QUINOABIFF Stek i olja till vacker färg.

ROSMARINSÅS Värm i kastrull på spisen.

BROCCOLI Skär i buketter, kokas i saltat vatten ca 2-3 min.

ÄPPLEKOMPOTT Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



LAX

Färsk lax, portionsstyckad och benfri / **Chermoulamarinad** (marockansk kryddblandning) - spiskummin, paprikapulver, citron, vitlök, olivolja, koriander, chili, persilja/ **Persiljevinäggrett** rapsolja, olivolja, citronjuice, persilja, vitlök, salt, peppar / **Citroncreme** YOGHURT, rapsolja, ÄGG, dijonSENAP, citron, salt, peppar / **Blomkål** / **Bulgur*** / **Tomat**



KYCKLING

Kycklingbröst rapsolja, curry, dillfrö, vitlök/ **Dill- och currysås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, äpple, citron, dill, majsstärkelse, socker, vitlök, gul curry, salt, vitpeppar / **Grönsaksblandning** mungbönor, morot, spetskål / **Energidressing** rapsolja, sweet chili, lime, risvinäger, vitlök, ingefära / **Basmatiris**



QUINOABIFF

Quinoabiff quinoa, skogschampinjon, rotSELLERI, cheddarOST, bladpersilja, svartpeppar, salt, olivolja, enbär, rosmarin, timjan / **Rosmarinsås** kycklingfond, GRÄDDE, gul lök, morot, PALSTERNACKA, rotSELLERI, rödvinsvinäger, majsstärkelse, rosmarin, vitlök, lagerblad, timjan, socker, salt, svartpeppar / **Stompgrund** CREME FRAICHE, gräslök / **Äpplekompott** äpple, socker, lagerblad, citron

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 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".

*Glutenfritt alternativ - Quinoa

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING Kött och kyckling i utvalda kvalitéter 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