

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 I GRÖN CURRY

med vitlök- och ingefärsstekta grönsaker och jasminris

#### 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.

#### LAX

Lägg i smord ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 220° varm ugn ca 8-10min (kärntemp ca 50-52°).

#### GRÖNSAKER

Skär broccoli i små buketter blanda med sticklök och sockerärter.  
Stek på hög värme i ingefärs- och vitlöksolja, salta.

#### CURRYSÅS

Värm i kastrull.



### KYCKLINGBRÖST MED TRATTKANTARELLSÅS

rostad sparrispotatis och kumminbakt spetskål- och äpple

#### POTATIS

Skär potatis i skivor/bitar. Lägg i en ugnssäker form. Ringla över olivolja och strö över flingsalt. Rosta potatisen i 200° varm ugn, mitt i ugnen ca 20 min. Sänk därefter ugnen till 160° och baka ytterligare ca 15 min.

#### KÅL

Skär kål och äpple i klyftor. Lägg på ugnsplåt/form. Klicka på smör/kumminblandning och salta/peppra. Baka i 200° varm ugn, ca 20 min.

#### KYCKLING

Stek 2 min per sida till vacker färg, salta och peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

#### KANTARELLSÅS

Värm i kastrull och servera till.



### HÖGREVSBURGARE med karamelliserad lök och paprika, saltgurka, bacon och tomat samt dijonmajo

#### POTATIS

Skär i klyftor/skivor. Lägg på en ugnsplåt. Ringla över lite olja. Rosta 220° ca 20-25 min. Salta före servering.

#### BACON

Stek bacon tills gyllene färg. Lägg på hushållspapper och låt rinna av.

#### BURGARE

Stek (eller grilla) 2-3 min per sida. Salta/peppra.

#### GRÖNSAKER

Skölj och skiva sallad och tomat. Skiva saltgurka.

#### BRÖD

Värm på grill eller i ugn.

#### SERVERING

Bygg ihop din egen hamburgare, toppa med lök-/paprikablandning och dijonmajo. Servera med rostad potatis.

# INGREDIENSFÖRTECKNING



## LAX

Lax färsk portionsstyckad och benfri / **Grön currysås** kycklingfond, cocosgrädde, GRÄDDE, limejuice, gullök, vitlök, grön chili, citrongräs, korianderfrö, ingefära, limeblad, galanga, fänkålsfrö, socker, salt, vitpeppar, majsstärkelse / **Grönsaker** broccoli, sockerärtor, sticklök / **Ingefärs- och vitlöksolja** rapsolja, ingefära, vitlök / **Jasminris**



## KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, bladpersilja, timjan, svartpeppar / **Kantarellsås** kycklingfond, GRÄDDE, trattkantarell, vitt vin, gullök, majsstärkelse, salt, socker, vitlök, timjan, rosmarin, lagerblad, svartpeppar / **Smör/kumminblandning** SMÖR, rapsolja, kummin, salt, äppelcidervinäger, peppar / **Kål** spetskål / **Äpple** / **Sparris** potatis



## HÖGREVSBURGARE

Högrevsburgare högre av nöt / **Bacon** / **Bröd\*** VETEMJÖL, ÄGG / **Karamelliserad lök- och paprikablandning** gul lök, röd paprika, korianderfrö, rökt paprikapulver, rödvinsvinäger, salt, svartpeppar / **Dijonmajjo** ÄGG, rapsolja, dijon SENAP, vinäger, vitlök, salt, vitpeppar / **Sweet gemsallad** / **Potatis** / **Tomat** / **Saltgurka** gurka, ättika, salt, SENAPSRÖ

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 - Glutenfritt hamburgerbröd

\*\*Skaldjursfritt alternativ -

\*\*\* Nötfritt alternativ -

Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 4 grader.

## NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

**NÖTKÖTT** Kött och kyckling i utvalda kvalitéter levereras av Dennfood samt Gullringsbo  
**VILT, FLÄSK** www.dennfood.se samt www.gullringsbo.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!

**LAX I GRÖN CURRY**

med vitlök- och ingefärsstekta grönsaker och jasminris

**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.

**LAX**

Lägg i smord ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 220° varm ugn ca 8-10min (kärntemp ca 50-52°).

**GRÖNSAKER**

Skär broccoli i små buketter blanda med sticklök och sockerärter.  
Stek på hög värme i ingefärs- och vitlöksolja, salta.

**CURRYSÅS**

Värm i kastrull.

**KYCKLINGBRÖST MED TRATTKANTARELLSÅS**

rostad sparrispotatis och kumminbakt spetskål- och äpple

**POTATIS**

Skär potatis i skivor/bitar. Lägg i en ugnssäker form. Ringla över olivolja och strö över flingsalt. Rosta potatisen i 200° varm ugn, mitt i ugnen ca 20 min. Sänk därefter ugnen till 160° och baka ytterligare ca 15 min.

**KÅL**

Skär kål och äpple i klyftor. Lägg på ugnsplåt/form. Klicka på smör/kumminblandning och salta/peppra. Baka i 200° varm ugn, ca 20 min.

**KYCKLING**

Stek 2 min per sida till vacker färg, salta och peppra. Baka därefter i 160° ugn ca 15 min (innetemp 70°).

**KANTARELLSÅS**

Värm i kastrull och servera till.

**RÖDBETSBURGARE** med karamelliserad lök och paprika,  
saltgurka och tomat samt dijonmajo**POTATIS**

Skär i klyftor/skivor. Lägg på en ugnsplåt. Ringla över lite olja.  
Rosta 220° ca 20-25 min. Salta före servering.

**BURGARE**

Stek till vacker färg. Salta/peppra.

**GRÖNSAKER**

Skölj och skiva sallad och tomat. Skiva saltgurka.

**BRÖD**

Värm på grill eller i ugn.

**SERVERING**

Bygg ihop din egen burgare, toppa med lök-/paprikablandning och dijonmajo.  
Servera med rostad potatis.



## LAX

**Lax färsk** portionsstyckad och benfri / **Grön currysås** kycklingfond, cocosgrädde, GRÄDDE, limejuice, gullök, vitlök, grön chili, citrongräs, korianderfrö, ingefära, limeblad, galanga, fänkålsfrö, socker, salt, vitpeppar, majsstärkelse/ **Grönsaker** broccoli, sockerärtor, sticklök / **Ingefärs- och vitlöksolja** rapsolja, ingefära, vitlök / **Jasminris**



## KYCKLING

**Kycklingbröst** marinerad i rapsolja, bladpersilja, timjan, svartpeppar / **Kantarellsås** kycklingfond, GRÄDDE, trattkantarell, vitt vin, gullök, majsstärkelse, salt, socker, vitlök, timjan, rosmarin, lagerblad, svartpeppar / **Smör/kumminblandning** SMÖR, rapsolja, kummin, salt, äppelcidervinäger, peppar / **Kål** spetskål / **Äpple** / **Sparrispotatis**



## RÖDBETSBURGARE

**Rödbetsburgare** rödbeta, quinoa, solrosfrö, fetaOST, majsstärkelse, salt, peppar, vinäger/ **Bröd\*** VETEMJÖL, ÄGG / **Karamelliserad lök- och paprikablandning** gul lök, röd paprika, korianderfrö, rött paprikapulver, rödvinsvinäger, salt, svartpeppar / **Dijonmajjo** ÄGG, rapsolja, dijonSENAP, vinäger, vitlök, salt, vitpeppar / **Sweet gemsallad** / **Potatis** / **Tomat** / **Saltgurka** gurka, ättika, salt, SENAPSFÖ

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 - Glutenfritt hamburgerbröd

\*\*Skaldjursfritt alternativ -

\*\*\* Nötfritt alternativ -

Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 4 grader.

## NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

**NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING** Kött och kyckling i utvalda kvalitéer levereras av Dennfood samt Gullringsbo [www.dennfood.se](http://www.dennfood.se) samt [www.gullringsbo.se](http://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](http://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