

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!



CHILIGRILLADE RÄKOR

med caesarsallad, tomat och parmesanbröd

RÄKOR**

Stek eller grilla på hög värme 1-2 min per sida. Salta.

PARMESANBRÖD*

Dela brödet* och bred på parmesansmör.

Grilla i ugn med snittytan uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg, inte bränner.

CAESARSALLAD

Skölj och skär romansallad i grova bitar, skiva rödlök tunt, blanda med klyftor av tomat och vänd runt i dressing, avsluta med peppar från kvarn.



KYCKLING I GRÖN CURRY

med sojawokad pak choi och broccoli samt cashewris

CASHEWRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset (ca 15-20 min.). Blanda i rostade nötter frön) i kokt ris.

KYCKLING

Skär i bitar/strimlor och stek på medel/hög värme runtom ca 3-5 min, salta/peppra.

Kycklinglårfile är mindre bitar och saftigare kött än vanlig kycklingfile. Köttet blir saftigare och ger mer smak eftersom det innehåller lite mer insprängt fett (detta försvinner vid tillagning). Kycklinglårfile är tåligare och kan stekas på lite hårdare än bröst och passar bättre till vissa kycklingrätter för att det inte skall upplevas torrt.

CURRYGRUND

Slå över kyckling och låt puttra några min. Späd ev med vatten om tjock.
(Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

GRÖNSAKER

Skär broccoli i små buketter/skivor. Skölj och skiva pakchoikål grovt. Stek i en skvätt olja ca 2 min, håll över sojablandning och stek ytterligare någon minut.



LASAGNE

med krispig sallad

LASAGNE

Varva köttfärsås, bechamelsås och lasagneplattor i en smord ugnssäker form. Avsluta med bechamelsås och riven ost. Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 min 200-225°.

SALLAD

Skölj och skär paprika. Blanda med sallad och vinägrett.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Räkor** Vannameiräkor marinerade chili, vitlök, bladpersilja, olivolja, rapsolja / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, parmesanost, sardeller (FISK), olivolja, dijon SENAP, kapris, vitlök, vinäger, worchestersås (ANSJOVIS), salt, peppar / **Parmesan SMÖR SMÖR**, italiensk hårdost (innehåller ÄGG), persilja, vitlök, olivolja, salt, peppar / **Ciabattabröd*** / **Romansallad** / **Tomat** / **Rödlök**



KYCKLING

Färsk kycklinglårfile marinerad i rapsolja, grön chili, vitlök, SOJA, korianderfrö, fänkålsfrö, färsk koriander, limeblad / **Grön currysås** kycklingfond, kokosgrädde, GRÄDDE, limejuice, gullök, FISKsås, vitlök, chili, citrongräs, koriander, thaibasilika, ingefära, limeblad, galanga, fänkål, socker, salt, vitpeppar, majsstärkelse / **Sojablandning** SOJA, chili, vitlök, ingefära / **Jasminris** / **Cashewnötter**** / **Broccoli och Pak choi kål**



KÖTT

Köttfärsås blandfärs, gullök, tomat, rödvin, kalvfond, morot, rosmarin, timjan, rödvinsvinäger, vitlök, lagerblad, oregano, salt, svartpeppar / **Bechamelsås*** MJÖLK, GRÄDDE, VETEMJÖL, SMÖR, salt, vitpeppar, lagerblad / **OST** prästost/italiensk hårdost (innehåller ÄGG) / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, lagerblad, vitlök, salt, socker, peppar / **Lasagneplattor*** vatten, VETEMJÖL / **Mixsallad och spetskål** / **Paprika**

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 bröd, glutenfri pasta, glutenfri bechamelsås

**Skaldjursfritt alternativ - Marinerad lax

*** Nötfritt alternativ - Solrosfrön

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 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!



CHILIGRILLADE RÄKOR

med caesarsallad, tomat och parmesanbröd

RÄKOR**

Stek eller grilla på hög värme 1-2 min per sida. Salta.

PARMESANBRÖD*

Dela brödet* och bred på parmesansmör.

Grilla i ugn med snittytan uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg, inte bränner.

CAESARSALLAD

Skölj och skär romansallad i grova bitar, skiva rödlök tunt, blanda med klyftor av tomat och vänd runt i dressing, avsluta med peppar från kvarn.



KYCKLING I GRÖN CURRY

med sojawokad pak choi och broccoli samt cashewris

CASHEWRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset (ca 15-20 min.). Blanda i rostade nötter frön) i kokt ris.

KYCKLING

Skär i bitar/strimlor och stek på medel/hög värme runtom ca 3-5 min, salta/peppra.

Kycklinglårfilé är mindre bitar och saftigare kött än vanlig kycklingfilé. Köttet blir saftigare och ger mer smak eftersom det innehåller lite mer insprängt fett (detta försvinner vid tillagning).

Kycklinglårfilé är tåligare och kan stekas på lite hårdare än bröst och passar bättre till vissa kycklingrätter för att det inte skall upplevas torrt.

CURRYGRUND

Slå över kyckling och låt puttra några min. Späd ev med vatten om tjock. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

GRÖNSAKER

Skär broccoli i små buketter/skivor. Skölj och skiva pakchoikål grovt. Stek i en skvätt olja ca 2 min, håll över sojablandning och stek ytterligare någon minut.



VEG LASAGNE

med krispig sallad

LASAGNE

Varva grönsaksragu, bechamelsås och lasagneplattor i en smord ugnssäker form. Avsluta med bechamelsås och riven ost. Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 min 200-225°.

SALLAD

Skölj och skär paprika. Blanda med sallad och vinägrett.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Räkor** Vannameiräkor marinerade chili, vitlök, bladpersilja, olivolja, rapsolja / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGG, parmesanost, sardeller (FISK), olivolja, dijon SENAP, kapris, vitlök, vinäger, worchestersås (ANSJOVIS), salt, peppar / **Parmesan SMÖR SMÖR**, italiensk hårdost (innehåller ÄGG), persilja, vitlök, olivolja, salt, peppar / **Ciabattabröd*** / **Romansallad** / **Tomat** / **Rödlök**



KYCKLING

Färsk kycklinglårfile marinerad i rapsolja, grön chili, vitlök, SOJA, korianderfrö, fänkålsfrö, färsk koriander, limeblad / **Grön currysås** kycklingfond, kokosgrädde, GRÄDDE, limejuice, gullök, FISKSås, vitlök, chili, citrongräs, koriander, thaibasilika, ingefära, limeblad, galanga, fänkål, socker, salt, vitpeppar, majsstärkelse / **Sojablandning** SOJA, chili, vitlök, ingefära / **Jasminris** / **Cashewnötter**** / **Broccoli och Pak choi kål**



VEG

Grönsaksragu tomat, zucchini, paprika, gul lök, morot, linser, timjan, rosmarin, basilika, oregano, lagerblad, rött vin, vitlök, salt, peppar / **Bechamelsås*** MJÖLK, GRÄDDE, VETEMJÖL, SMÖR, salt, vitpeppar, lagerblad / **OST** prästost/italiensk hårdost (innehåller ÄGG) / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, lagerblad, vitlök, salt, socker, peppar / **Lasagneplattor*** vatten, VETEMJÖL / **Mixsallad och spetskål** / **Paprika**

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 bröd, glutenfri pasta, glutenfri bechamelsås

**Skaldjursfritt alternativ - Marinerad lax

*** Nötfritt alternativ - Solrosfrön

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 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