

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 ratatouille, basilikakräm och pilaffris

PILAFFRIS

Skala och finhacka schalottenlök. Fräs lök och ris med kryddolja i en kastrull några minuter på medelvärme tills "glansigt". Tillsätt därefter dubbel mängd vatten (alt buljong) som ris och salt. Koka upp och sjud under lock på medellåg värme i cirka 15-20 minuter.

LAX

Lägg i smord ugnsfast form, salta och peppra, baka i 160° varm ugn ca 10-15 min (kärntemp ca 48°).

RATATOUILLE

Värm i kastrull på spisen och servera till.

BASILIKAKRÄM

Serveras kall till.



INDISK KYCKLINGGRYTA

med kikärter, mynta, chili samt krispig sallad, ris och yoghurt

BASMATIRIS

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.).

KYCKLING

Stek på medelhög värme runt om ca 2-3 min, salta.

GRYTGRUND

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

SERVERING

Servera med sköljd och grovt skuren sallad samt yoghurt.



KW VARIANT PÅ HALV SPECIAL

"korv, briochebröd, grovt mos, syrad kål, senapskräm, cornichons"

POTATIS

Skala och dela potatis. Koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt mjölk och smör. Krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/vitpeppar.

HÖGREVSKORV

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

KÅL

Värm kål i vid kastrull eller stekpanna, låt vätskan koka in (ej för blöt).

SERVERING

Värm gärna bröd*, lägg i korv och tillbehör, servera med grovt mos.

INGREDIENSFÖRTECKNING



LAX

Fisk färsk LAX portionsstyckad och benfri. / **Kryddolja** rapsolja, gul curry, fänkålsfrö, dillfrö, gurkmeja / **Ratatouille** fransk grönsaksröra - tomat, gul lök, zucchini, aubergine, röd paprika, fänkål, vitt vin, olivolja, basilika, vitlök, rosmarin, timjan, oregano, chili, lagerblad, svartpeppar, salt, socker / **Basilikakräm** basilika, rapsolja, ÄGG, YOGHURT, vitlök, dijon SENAP, vinäger, salt, socker / **Långkornigt ris** / **Schalottenlök**



KYCKLING

Kycklingbröst strimlad marinerad i rapsolja, spiskummin, mynta, korianderfrö, fänkålsfrö, paprikapulver, chili, vitlök / **Grytgrund** kycklingfond, tomat, kokosgrädde, GRÄDDE, lime, KIKÄRTOR, lök, ingefära, vitlök, chili, mynta, spiskummin, nejlika, kardemumma, majsstärkelse, svartpeppar, salt / **Yoghurt** turkisk YOGHURT / **Sweet gem sallad** / **Basmatiris**



KW HALV SPECIAL

Högrevskorv Nöt- och griskött, oxfond, kryddor, SENAP / **Syrad kål** spetskål, gul lök, äpple, vinäger, salt, socker, svartpeppar, lagerblad, kummin, timjan, fänkålsfrö / **Senapskräm** rapsolja, ÄGG, grov SENAP, svartpeppar / **Briochebröd*** / **Cornichons** / **Potatis** / **MJÖLK** och **SMÖR**

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 - Glutenfritt korvbröd

**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. Smaglig måltid – önskar vi på KitchenWiz!



LAX

med ratatouille, basilikakräm och pilaffris

PILAFFRIS

Skala och finhacka schalottenlök. Fräs lök och ris med kryddolja i en kastrull några minuter på medelvärme tills "glansigt". Tillsätt därefter dubbel mängd vatten (alt buljong) som ris och salt. Koka upp och sjud under lock på medellåg värme i cirka 15-20 minuter.

LAX

Lägg i smord ugnsfast form, salta och peppra, baka i 160° varm ugn ca 10-15 min (kärntemp ca 48°).

RATATOUILLE

Värm i kastrull på spisen och servera till.

BASILIKAKRÄM

Serveras kall till.



INDISK KYCKLINGGRYTA

med kikärter, mynta, chili samt krispig sallad, ris och yoghurt

BASMATIRIS

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.).

KYCKLING

Stek på medelhög värme runt om ca 2-3 min, salta.

GRYTGRUND

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

SERVERING

Servera med sköljd och grovt skuren sallad samt yoghurt.



VEG SPECIAL "kikärtsfärs, briochebröd, grovt mos, syrad kål, senapskräm, cornichons"

POTATIS

Skala och dela potatis. Koka i saltat vatten ca 20-25 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt mjölk och smör. Krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/vitpeppar.

KIKÄRTSFÄRS

Forma till önskad form (bulle/korv), stek i lite olja på medelhög värme till vacker färg.

KÅL

Värm kål i vid kastrull eller stekpanna, låt vätskan koka in (ej för blöt).

SERVERING

Värm gärna bröd*, lägg i "vegkorv" och tillbehör, servera med grovt mos.



LAX

Fisk färsk LAX portionsstyckad och benfri. / **Kryddolja** rapsolja, gul curry, fänkålsfrö, dillfrö, gurkmeja / **Ratatouille** fransk grönsaksröra - tomat, gul lök, zucchini, aubergine, röd paprika, fänkål, vitt vin, olivolja, basilika, vitlök, rosmarin, timjan, oregano, chili, lagerblad, svartpeppar, salt, socker / **Basilikakräm** basilika, rapsolja, ÄGG, YOGHURT, vitlök, dijonSENAP, vinäger, salt, socker / **Långkornigt ris** / **Schalottenlök**



KYCKLING

Kycklingbröst strimlad marinerad i rapsolja, spiskummin, mynta, korianderfrö, fänkålsfrö, paprikapulver, chili, vitlök / **Grytgrund** kycklingfond, tomat, kokosgrädde, GRÄDDE, lime, KIKÄRTOR, lök, ingefära, vitlök, chili, mynta, spiskummin, nejlika, kardemumma, majsstärkelse, svartpeppar, salt / **Yoghurt** turkisk YOGHURT / **Sweet gem sallad** / **Basmatiris**



VEG SPECIAL

Kikärtsfärs kikärter, SELLERI, lök, äpple, majsstärkelse, persilja, solrosfrö, SENAP, timjan, rapsolja, äppelcidervinäger, salt, peppar / **Syrad kål** spetskål, gul lök, äpple, vinäger, salt, socker, svartpeppar, lagerblad, kummin, timjan, fänkålsfrö / **Senapskräm** rapsolja, ÄGG, grov SENAP, svartpeppar / **Briochebröd*** / **Cornichons** / **Potatis** / **MJÖLK** och **SMÖR**

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 - Glutenfritt korvbröd

**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