

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!



RÄKGRYTA INDIENNE

med pilaffris och krispig grönsallad

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.

RÄKOR**

Stek tillsammans med lök och chili (marinad) på hög värme i lite olivolja, 1-2 min. Salta.

GRYTGRUND

Häll över räkor, varm försiktigt, inte för länge.

GRÖNSAKER

Skär/riv sallad i grova bitar, skölj i rikligt med kallt vatten för extra krisp. Skölj, halvera cocktailtomater. Servera till.



CHILI CON POLLO (KYCKLING CHILI)

med avokado, yoghurt och libabröd

CHILI CON POLLO

Värm i kastrull.

LIBABRÖD*

Värm i ugn eller micro, det ska bara bli varmt, ej rostat.

GRÖNSAKER

Skär/riv sallad i grova bitar, skölj i rikligt med kallt vatten för extra krisp. Skala och skiva avokado.

SERVERING

Servera chilin i djup tallrik med tillbehör och kall yoghurt.



GARAGOLIPASTA MED PANCETTA

tryffelgräddsås, kungssvamp och spenat

PASTA*

Koka i rikligt med saltat vatten (1,5 l och 1 msk salt/100 gr pasta), ca 8 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

SVAMP

Skär i bitar och stek på hög värme i lite olja/smör tills fin färg och knaprigt.

PANCETTA

Skär bort ev broskbitar, strimla och tillsätt svampen, stek ytterligare någon minut.

TRYFFELSÅS

Väm i kastrull.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm sås, tillsätt svamp och pancetta. Toppa med sköljd spenat och parmesanost. Krydda med svartpeppar från kvarn.

INGREDIENSFÖRTECKNING



RÄKGRYTA

Vannameiräkor** ASC-certifierade räkor (www.asc-aqua.org) marinerade i chili, sticklök, vitlök, koriander / **Kryddolja** rapsolja, gul curry, gurkmeja, fänkålsfrö, korianderfrö, limeblad / **Långkornigt ris** / **Grytgrund** kycklingfond, tomat, paprika, cocosgrädd, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, lime, curry, vitlök, ingefära, socker, salt, chili, korianderfrö / **Sallad** sweet gem / **Cocktailtomat** / **Schalottenlök** **OBS SALLAD TILL TVÅ RÄTTER!**



KYCKLING

Chili con polle kycklingfärs, tomat, vita bönor, morot, ROTSELLERI, kycklingfond, rött vin, gullök, chipotle, koriander, spiskummin, vitlök, fänkålsfrö, timjan, kardemumma, rosmarin, rökt paprikapulver, koriander, salt, svartpeppar / **Libabröd*** VETEMJÖL, vatten, socker, salt, torrjäst / **Gemsallad** / **Avokado**



GARAGOLIPASTA

Tryffelsås GRÄDDE, kycklingfond, gul lök, vinäger, vitt vin, tryffelolja, timjan, salt, peppar, vitlök, majsstärkelse / **Pancetta** italienskt rimmat och lufttorkat sidfläsk / **Kungssvamp** / **Parmesanost** / **Garagolipasta*** / **Spenat**

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 - Glutenfritt bröd, glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Lax i samma marinad

*** 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

HALF

READY

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!

De gulmarkerade ingredienserna är de som ingår i Half Ready. Övriga varor kan man se som inspiration.



RÄKGRYTA INDIENNE

med pilaffris och krispig grönsallad

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.

RÄKOR**

Stek tillsammans med lök och chili (marinad) på hög värme i lite olivolja, 1-2 min. Salta.

GRYTGRUND

Häll över räkor, värm försiktigt, inte för länge.

GRÖNSAKER

Skär/riv sallad i grova bitar, skölj i rikligt med kallt vatten för extra krisp. Skölj, halvera cocktailtomater. Servera till.



CHILI CON POLLO (KYCKLING CHILI)

med avokado, yoghurt och libabröd

CHILI CON POLLO

Värm i kastrull.

LIBABRÖD*

Värm i ugn eller micro, det ska bara bli varmt, ej rostat.

GRÖNSAKER

Skär/riv sallad i grova bitar, skölj i rikligt med kallt vatten för extra krisp. Skala och skiva avokado.

SERVERING

Servera chilin i djup tallrik med tillbehör och kall yoghurt.



GARAGOLIPASTA MED KRONÄRTSKOCKA

tryffelgräddsås, kungssvamp och spenat

PASTA*

Koka i rikligt med saltat vatten (1,5 l och 1 msk salt/100 gr pasta), ca 8 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

SVAMP

Skär i bitar och stek på hög värme i lite olja/smör tills fin färg och knaprigt.

KRONÄRTSKOCKA

Tillsätt svampen, stek ytterligare någon minut.

TRYFFELSÅS

Väm i kastrull.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm sås, tillsätt svamp och kronärtskocka. Toppa med sköljd spenat och parmesanost. Krydda med svartpeppar från kvarn.



RÄKGRYTA

Vannameiräkor** ASC-certifierade räkor (www.asc-aqua.org) marinerade i chili, sticklök, vitlök, koriander / **Kryddolja** rapsolja, gul curry, gurkmeja, fänkålsfrö, korianderfrö, limeblad / **Långkornigt ris** / **Grytgrund** kycklingfond, tomat, paprika, cocosgräde, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, lime, curry, vitlök, ingefära, socker, salt, chili, korianderfrö / **Sallad** sweet gem / **Cocktailtomat** / **Schalottenlök** **OBS SALLAD TILL TVÅ RÄTTER!**



KYCKLING

Chili con pollo kycklingfärs, tomat, vita bönor, morot, ROTSELLERI, kycklingfond, rött vin, gullök, chipotle, koriander, spiskummin, vitlök, fänkålsfrö, timjan, kardemumma, rosmarin, rökt paprikapulver, koriander, salt, svartpeppar / **Libabröd*** VETEMJÖL, vatten, socker, salt, torrjäst / **Gemsallad** / **Avokado**



GARAGOLIPASTA

Tryffelsås GRÄDDE, kycklingfond, gul lök, vinäger, vitt vin, tryffelolja, timjan, salt, peppar, vitlök, majsstärkelse / **Kronärtskocka** kronärtskocka, vinäger, olivolja, vitlök, lagerblad, svartpeppar, salt, timjan / **Kungssvamp** / **Parmesanost** / **Garagolipasta*** / **Spenat**

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 - Glutenfritt bröd, glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Lax i samma marinad

*** 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. Smaklig måltid – önskar vi på KitchenWiz!

De gulmarkerade ingredienserna är de som ingår i Half Ready. Övriga varor kan man se som inspiration.



RÄKGRYTA INDIENNE

med pilaffris och krispig grönsallad

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.

RÄKOR**

Stek tillsammans med lök och chili (marinad) på hög värme i lite olivolja, 1-2 min. Salta.

GRYTGRUND

Häll över räkor, värm försiktigt, inte för länge.

GRÖNSAKER

Skär/riv sallad i grova bitar, skölj i rikligt med kallt vatten för extra krisp. Skölj, halvera cockailtomater. Servera till.



CHILI CON POLLO (KYCKLING CHILI)

med avokado, yoghurt och libabröd

CHILI CON POLLO

Värm i kastrull.

LIBABRÖD*

Värm i ugn eller micro, det ska bara bli varmt, ej rostat.

GRÖNSAKER

Skär/riv sallad i grova bitar, skölj i rikligt med kallt vatten för extra krisp. Skala och skiva avokado.

SERVERING

Servera chilin i djup tallrik med tillbehör och kall yoghurt.



GARAGOLIPASTA MED PANCETTA

tryffelgräddsås, kungssvamp och spenat

PASTA*

Koka i rikligt med saltat vatten (1,5 l och 1 msk salt/100 gr pasta), ca 8 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

SVAMP

Skär i bitar och stek på hög värme i lite olja/smör tills fin färg och knaprigt.

PANCETTA

Skär bort ev broskbitar, strimla och tillsätt svampen, stek ytterligare någon minut.

TRYFFELSÅS

Värm i kastrull.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm sås, tillsätt svamp och pancetta. Toppa med sköljd spenat och parmesanost. Krydda med svartpeppar från kvarn.

INGREDIENSFÖRTECKNING



RÄKGRYTA

Vannameiräkor** ASC-certifierade räkor (www.asc-aqua.org) marinerade i chili, sticklök, vitlök, koriander / **Kryddolja** rapsolja, gul curry, gurkmeja, fänkålsfrö, korianderfrö, limeblad / **Långkornigt ris** / **Grytgrund** kycklingfond, tomat, paprika, cocosgrädd, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, lime, curry, vitlök, ingefära, socker, salt, chili, korianderfrö / **Sallad** sweet gem / **Cocktailtomat** / **Schalottenlök** **OBS SALLAD TILL TVÅ RÄTTER!**



KYCKLING

Chili con polle kycklingfärs, tomat, vita bönor, morot, ROTSELLERI, kycklingfond, rött vin, gullök, chipotle, koriander, spiskummin, vitlök, fänkålsfrö, timjan, kardemumma, rosmarin, rökt paprikapulver, koriander, salt, svartpeppar / **Libabröd*** VETEMJÖL, vatten, socker, salt, torrjäst / **Gemsallad** / **Avokado**



GARAGOLIPASTA

Tryffelsås GRÄDDE, kycklingfond, gul lök, vinäger, vitt vin, tryffelolja, timjan, salt, peppar, vitlök, majsstärkelse / **Pancetta** italienskt rimmat och lufttorkat sidfläsk / **Kungssvamp** / **Parmesanost** / **Garagolipasta*** / **Spenat**

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 - Glutenfritt bröd, glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Lax i samma marinad

*** 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!



RÄKGRYTA INDIENNE

med pilaffris och krispig grönsallad

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.

RÄKOR**

Stek tillsammans med lök och chili (marinad) på hög värme i lite olivolja, 1-2 min. Salta.

GRYTGRUND

Häll över räkor, värm försiktigt, inte för länge.

GRÖNSAKER

Skär/riv sallad i grova bitar, skölj i rikligt med kallt vatten för extra krisp. Skölj, halvera cocktailtomater. Servera till.



CHILI CON POLLO (KYCKLING CHILI)

med avokado, yoghurt och libabröd

CHILI CON POLLO

Värm i kastrull.

LIBABRÖD*

Värm i ugn eller micro, det ska bara bli varmt, ej rostat.

GRÖNSAKER

Skär/riv sallad i grova bitar, skölj i rikligt med kallt vatten för extra krisp. Skala och skiva avokado.

SERVERING

Servera chilin i djup tallrik med tillbehör och kall yoghurt.



GARAGOLIPASTA MED KRONÄRTSKOCKA

tryffelgräddsås, kungssvamp och spenat

PASTA*

Koka i rikligt med saltat vatten (1,5 l och 1 msk salt/100 gr pasta), ca 8 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

SVAMP

Skär i bitar och stek på hög värme i lite olja/smör tills fin färg och knaprigt.

KRONÄRTSKOCKA

Tillsätt svampen, stek ytterligare någon minut.

TRYFFELSÅS

Väm i kastrull.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm sås, tillsätt svamp och kronärtskocka. Toppa med sköljd spenat och parmesanost. Krydda med svartpeppar från kvarn.



RÄKGRYTA

Vannameiräkor** ASC-certifierade räkor (www.asc-aqua.org) marinerade i chili, sticklök, vitlök, koriander / **Kryddolja** rapsolja, gul curry, gurkmeja, fänkålsfrö, korianderfrö, limeblad / **Långkornigt ris** / **Grytgrund** kycklingfond, tomat, paprika, cocosgrädd, GRÄDDE, gul lök, majsstärkelse, lime, curry, vitlök, ingefära, socker, salt, chili, korianderfrö / **Sallad** sweet gem / **Cocktailtomat** / **Schalottenlök** **OBS SALLAD TILL TVÅ RÄTTER!**



KYCKLING

Chili con polle kycklingfärs, tomat, vita bönor, morot, ROTSELLERI, kycklingfond, rött vin, gullök, chipotle, koriander, spiskummin, vitlök, fänkålsfrö, timjan, kardemumma, rosmarin, rökt paprikapulver, koriander, salt, svartpeppar / **Libabröd*** VETEMJÖL, vatten, socker, salt, torrjäst / **Gemsallad** / **Avokado**



GARAGOLIPASTA

Tryffelsås GRÄDDE, kycklingfond, gul lök, vinäger, vitt vin, tryffelolja, timjan, salt, peppar, vitlök, majsstärkelse / **Kronärtskocka** kronärtskocka, vinäger, olivolja, vitlök, lagerblad, svartpeppar, salt, timjan / **Kungssvamp** / **Parmesanost** / **Garagolipasta*** / **Spenat**

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 - Glutenfritt bröd, glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Lax i samma marinad

*** 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