

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!



### GRILLADE RÄKOR

med linguinipasta aglio e olio, parmesanost och ruccola

- PASTA\*** Koka i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente.  
Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.
- RÄKOR\*\*** Stek på hög värme i lite olivolja, 1-2 min. Salta och peppra.
- CHILIOLJA** Värm i kastrull på låg värme tills vitlök och chili blir mjuk och smakerna sprider sig.
- TOMAT** Skölj och tärna tomat.
- SERVERING** Blanda avrunnen pasta med chili- och vitlöksolja, tärnad tomat och räkor\*\*. Toppa med sköljd ruccola och parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn. Servera med klyftor av citron.



### KYCKLING I RÖD CURRY

med broccoli, pakchoikål och koriander 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 min.)
- KYCKLING** Skiva i 1-2 cm skivor och stek kycklingen runtom på medelhög värme, ca 2-3 min, salta och peppra. Tillsätt grytgrund och låt puttra ca 5 minuter, kontrollera att kycklingen är genomstekt.
- GRÖNSAKER** Skär broccoli i små buketter och stek på hög värme i lite olja ca 2 min. Tillsätt grovt strimlad pakchoikål. Stek ytterligare någon minut. Smaksätt med färsk koriander, salt/peppar eller en skvätt soja. Tillsätt kycklinggryta vid servering.



**PARMESAN- OCH LAMMKORV** vinägrettspotatissallad med spenat, färsklök och äpple samt Kitchenwiz tartarsås

- FÄRSKPOTATIS** Dela och koka i saltat vatten ca 15-20 min.
- GRÖNSAKER** Skölj och skiva lök och äpple tunt.
- LAMMKORV** Snitta ytan med vass kniv. Grilla/stek på medelhög värme till vacker färg.
- POTATISSALLAD** Blanda varm potatis med sköljd spenat, lök, äpple och vinägrett. Smaka av med salt/peppar.
- TARTARSÅS** Serveras kall till.



## RÄKOR

**Vannameiräkor\*\*** ASC-certifierade räkor ([www.asc-aqua.org](http://www.asc-aqua.org)) olivolja, sticklök, chili, vitlök / **Aiglio el olio** olivolja, vitlök, chili / **Riven ost** italiensk hårdOST / **Linguinipasta\*** / **Ruccola** / **Tomat** / **Citron**



## KYCKLING

**Kycklingbröst** marinerad i rapsolja, vitlök, limeblad, koriander färsk och frö, Kikkoman SOJA, vitpeppar, röd chili / **Röd currysås** kycklingfond, tomat, cocosgrädde, GRÄDDE, limejuice, SESAMolja, FISKSås, gullök, majsstärkelse, röd chili, koriander, limeblad, ingefära, vitlök, limeblad, vitpeppar, socker, salt / **Basmatiris** / **Pakchoikål** / **Broccoli** / **Koriander** /



## LAMMKORV

**Lamm- och parmesankorv** lammkött, fläskkött, Parmigiano Reggiano, saltorkade tomater och örter / **Vinägrett** raps- och olivolja, äppelcidervinäger, , SENAP, vitlök, fänkålsfrö, persilja, salt, svartpeppar / **Färskpotatis** / **Färsklök** / **Äpple** / **Spenat** / **Tartarsås** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, kapris, gräslök, persilja, dragon, SENAP, vinäger, salt, svartpeppar

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 - Glutenfri pasta

\*\*Skaldjursfritt alternativ - Lax marinerad i olivolja, lök, chili, vitlök

\*\*\* Nötfritt alternativ -

Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 8 grader.

## NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

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

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!



### GRILLADE RÄKOR

med linguinipasta aglio e olio, parmesanost och ruccola

**PASTA\***

Koka i rikligt med saltat vatten, ca 10 min al dente.  
Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

**RÄKOR\*\***

Stek på hög värme i lite olivolja, 1-2 min. Salta och peppra.

**CHILIOLJA**

Värm i kastrull på låg värme tills vitlök och chili blir mjuk och smakerna sprider sig.

**TOMAT**

Skölj och tärna tomat.

**SERVERING**

Blanda avrunnen pasta med chili- och vitlöksolja, tärnad tomat och räkor\*\*. Toppa med sköljd ruccola och parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn. Servera med klyftor av citron.



### KYCKLING I RÖD CURRY

med broccoli, pakchoikål och koriander 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 min.)

**KYCKLING**

Skiva i 1-2 cm skivor och stek kycklingen runtom på medelhög värme, ca 2-3 min, salta och peppra. Tillsätt grytgrund och låt puttra ca 5 minuter, kontrollera att kycklingen är genomstekt.

**GRÖNSAKER**

Skär broccoli i små buketter och stek på hög värme i lite olja ca 2 min. Tillsätt grovt strimlad pakchoikål. Stek ytterligare någon minut. Smaksätt med färsk koriander, salt/peppar eller en skvätt soja. Tillsätt kycklinggryta vid servering.



### PARMESAN- OCH KIKÄRTSBIFF

vinägrettspotatissallad med spenat, färsklök och äpple samt Kitchenwiz tartarsås

**FÄRSKPOTATIS**

Dela och koka i saltat vatten ca 15-20 min.

**GRÖNSAKER**

Skölj och skiva lök och äpple tunt.

**VEG BIFF**

Stek på medelhög värme till vacker färg.

**POTATISSALLAD**

Blanda varm potatis med sköljd spenat, lök, äpple och vinägrett. Smaka av med salt/peppar.

**TARTARSÅS**

Serveras kall till.



## RÄKOR

**Vannameiräkor\*\*** ASC-certifierade räkor ([www.asc-aqua.org](http://www.asc-aqua.org)) olivolja, sticklök, chili, vitlök / **Aiglio el olio** olivolja, vitlök, chili / **Riven ost** italiensk hårdOST / **Linguinipasta\*** / **Ruccola** / **Tomat** / **Citron**



## KYCKLING

**Kycklingbröst** marinerad i rapsolja, vitlök, limeblad, koriander färsk och frö, Kikkoman SOJA, vitpeppar, röd chili / **Röd currysås** kycklingfond, tomat, cocosgrädde, GRÄDDE, limejuice, SESAMolja, FISKSås, gullök, majsstärkelse, röd chili, koriander, limeblad, ingefära, vitlök, limeblad, vitpeppar, socker, salt / **Basmatiris** / **Pakchoikål** / **Broccoli** / **Koriander** /



## PARMESAN- OCH KIKÄRTSBIFF

**Parmesan- och kikärtsbiff** kikärter, soltorkad tomat, persilja, parmesanOST, ÄGG, lök, chili, vitlök, olivolja, majsstärkelse, salt, peppar / **Vinägrett** raps- och olivolja, äpplecidervinäger, , SENAP, vitlök, fänkålsfrö, persilja, salt, svartpeppar / **Färskpotatis** / **Färsklök** / **Äpple** / **Spenat** / **Tartarsås** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, kapis, gräslök, persilja, dragon, SENAP, vinäger, salt, svartpeppar

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 - Glutenfri pasta

\*\*Skaldjursfritt alternativ - Lax marinerad i olivolja, lök, chili, vitlök

\*\*\* Nötfritt alternativ -

**Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 8 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