

Tag fram ingredienser och följ färgkoden. Läs igenom receptet och börja med det som tar längst tid.
Använd gärna termometer för bästa resultat. Smaklig måltid – önskar vi på KitchenWiz!

.....



FISKSOPPA BOUILLABAISSÉ

med parmesantoast och basilika-aioli

- SOPPGRUND**** Kokas upp i en vid kastrull, späd med vatten om för tjock.
- GRÖNSAKER** Skölj och strimla sockerärtor.
- FISK** Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min. Vänd i sockerärtor strax före servering.
- TOAST** Dela bröd* och bred på parmesansmör. Grilla i ugn med ”smörad” yta uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte bränt.
- BASILIKAAIOLI** Serveras kall till.



AJVAR MARINERAT KYCKLINGBRÖST

med grekisk sallad, rostad potatis samt tzatsiki

- POTATIS** Skär potatis i skivor. Lägg på ugnsplåt och ringla över olja. Salta rikligt. Rosta i 225° varm ugn 15 min -sänk därefter värmen till 150°.
- KYCKLING** Stek 2 min per sida på medelhög värme till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 15 min (innetemp 70°).
- SALLAD** Skölj och skär sallad och paprika, skala och skiva lök. Blanda med fetaost- och olivvinägrett, smaka av med salt/peppar.
- TZATSIKI** Serveras kall till.

OBS KÄRNOR I OLIVERNA!



FLÄSKKARRÉ (THAIBARBEQUE)

med kimchikålsallad, sojamajo och basmatiris

- BASMATIRIS** Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, ris och salt. Sänk värmen och låt koka på låg-värme under lock tills allt vatten absorberats av riset (ca 15 min.).
- FLÄSKKARRÉ** Grilla. Alternativt stek på medelhög värme till vacker färg, baka färdigt i ugn i 160° ca 15 min, kärntemp 70°. Salta och peppra. Låt köttet vila några minuter innan du skivar det i 1cm tjocka skivor.
- KÅL** Blandas runt ordentligt med dressing. Strö över rostad nöt- och lökblandning***.
- SOJAMAJO** Serveras kall till..

TA HAND OM VECKANS RÅVAROR

HÅLLBARHET & FÖRVARING

Allt lagas och förpackas för att hålla under aktuell vecka. Vi tillsätter inga konserveringsämnen. Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 4 grader. Olika råvaror är olika känsliga. Fisk bör gärna ätas tidigt i veckan. Kyckling och kött/flex håller normalt till helgen.

BRÖD & FÄRSKA RÅVAROR

Bröd är en känslig färskvare och kan, precis som örter, sallad och vissa grönsaker, påverkas av värme och fukt. Ska brödet ätas senare i veckan kan det med fördel frysas och tas fram samma dag.

RÄTT TEMPERATUR I KYLEN

Det är vanligt att man har för varmt i kylan, ett riktvärde är 4 grader. Kylan är som kallast längst in, placera gärna känsliga råvaror där

ÅTERVINNING

Already-lådan består av wellpapp och återvinns som pappersförpackning. Övriga förpackningar sorteras efter material. Spara dem gärna för förvaring – supersmart!

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk lax och sej, styckad / **Soppgrund**** FISKfond, SKALDJURSFond, vitvin, tomat, fänkål, gullök, ROTSELLERI, morot, vitlök, chili, kummin, dillfrö, saffran, timjan, lagerblad, citron, salt, majsstärkelse, socker / **Bröd*** (VETEMJÖL) / **Parmesansmör** SMÖR, parmesanost, ÄGG, basilika, persilja, olivolja, salt, vitlök / **Basilikaaioli** ÄGG, rapsolja, olivolja, basilika, citron, vitlök, dijonSENAP, salt, svartpeppar / **Sockerärter**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i paprika, aubergine, vinäger, socker, salt, potatisstärkelse, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, spansk peppar, bladpersilja, svartpeppar, olivolja / **Oliver och Fetaost** fetaost (pastöriserad får- och getMJÖLK, havssalt, mjölksyrakultur, vegetabiliskt ystenzym), oliver med kärnor, i olivolja, rapsolja, vitlök, persilja, svartpeppar / **Tzatsiki** Grekisk YOGHURT, gurka, olivolja, vitlök, salt, vitpeppar / **Potatis** / **Röd paprika** / **Rödlök** / **Krispsallad** **OBS KÄRNOR I OLIVERNA!**



KÖTT

Fläskkarré marinerad i tomat, paprika, vitlök, rökt paprika, chili, korianderfrö, SOJA, SESAMolja, lime, råsocker, salt, peppar / **Kål** spetskål, paksoykål, morot / **Kimchidressing** rapsolja, FISKSås, lime, chili, ingefära, vitlök, ättika, salt, socker / **Basmatiris** / **Sojamajo** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, SOJA, SESAMOLJA, vitlök, salt, peppar / **Rostad nöt- och lökblandning***** CASHEWNÖTTER, friterad lök

Vi byter ut produkter som innehåller gluten för dig som valt glutenfritt.

Vi använder klassisk fermenterad sojasås. Enligt Livsmedelsverket har gluten inte kunnat påvisas i analyserade klassiska sojasåser trots att vete deklareras som ingrediens.¹

*Glutenfritt alternativ - Glutenfritt bröd

**Skaldjursfritt alternativ - Soppgrund utan skaldjur

*** Nötfritt alternativ - Rostade pumpakärnor och friterad lökblandning

Tag fram ingredienser och följ färgkoden. Läs igenom receptet och börja med det som tar längst tid.
Använd gärna termometer för bästa resultat. Smaklig måltid – önskar vi på KitchenWiz!



FISKSOPPA BOUILLABAISSÉ

med parmesantoast och basilika-aioli

- SOPPGRUND**** Kokas upp i en vid kastrull, späd med vatten om för tjock.
- GRÖNSAKER** Skölj och strimla sockerärtor.
- FISK** Salta och peppra fisken, lägg i grytan, låt sjuda ca 3-5 min. Vänd i sockerärtor strax före servering.
- TOAST** Dela bröd* och bred på parmesansmör. Grilla i ugn med ”smörad” yta uppåt i 250°, ca 5 min. Håll noga koll så att brödet får vacker färg dvs. inte bränt.
- BASILIKAAIOLI** Serveras kall till.



AJVAR MARINERAT KYCKLINGBRÖST

med grekisk sallad, rostad potatis samt tzatsiki

- POTATIS** Skär potatis i skivor. Lägg på ugnsplåt och ringla över olja. Salta rikligt. Rosta i 225° varm ugn 15 min -sänk därefter värmen till 150°.
- KYCKLING** Stek 2 min per sida på medelhög värme till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 150° ugn ca 15 min (innetemp 70°).
- SALLAD** Skölj och skär sallad och paprika, skala och skiva lök. Blanda med fetaost- och olivvinägrett, smaka av med salt/peppar.
- TZATSIKI** Serveras kall till.

OBS KÄRNOR I OLIVERNA!



MAJS-, SHIITAKESVAMP- OCH TOFUBIFF

med kimchikålsallad, sojamajo och basmatiris

- BASMATIRIS** Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, ris och salt. Sänk värmen och låt koka på låg-värme under lock tills allt vatten absorberats av riset (ca 15 min.).
- VEG BIFF** Stek på vacker färg runtom.
- KÅL** Blandas runt ordentligt med dressing. Strö över rostad nöt- och lökblandning***.
- SOJAMAJO** Serveras kall till..

TA HAND OM VECKANS RÅVAROR

HÅLLBARHET & FÖRVARING

Allt lagas och förpackas för att hålla under aktuell vecka. Vi tillsätter inga konserveringsämnen. Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 4 grader. Olika råvaror är olika känsliga. Fisk bör gärna ätas tidigt i veckan. Kyckling och kött/flex håller normalt till helgen.

BRÖD & FÄRSKA RÅVAROR

Bröd är en känslig färskvara och kan, precis som örter, sallad och vissa grönsaker, påverkas av värme och fukt. Ska brödet ätas senare i veckan kan det med fördel frysas och tas fram samma dag.

RÄTT TEMPERATUR I KYLEN

Det är vanligt att man har för varmt i kylan, ett riktvärde är 4 grader. Kylan är som kallast längst in, placera gärna känsliga råvaror där

ÅTERVINNING

Already-lådan består av wellpapp och återvinns som pappersförpackning. Övriga förpackningar sorteras efter material. Spara dem gärna för förvaring – supersmart!

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

Fisk lax och sej, styckad / **Soppgrund**** FISKfond, SKALDJURSFond, vitvin, tomat, fänkål, gullök, ROTSELLERI, morot, vitlök, chili, kummin, dillfrö, saffran, timjan, lagerblad, citron, salt, majsstärkelse, socker / **Bröd*** (VETEMJÖL) / **Parmesansmör** SMÖR, parmesanost, ÄGG, basilika, persilja, olivolja, salt, vitlök / **Basilikaaioli** ÄGG, rapsolja, olivolja, basilika, citron, vitlök, dijonSENAP, salt, svartpeppar / **Sockerärter**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerat i paprika, aubergine, vinäger, socker, salt, potatisstärkelse, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, spansk peppar, bladpersilja, svartpeppar, olivolja / **Oliver och Fetaost** fetaost (pastöriserad får- och getMJÖLK, havssalt, mjölksyrakultur, vegetabiliskt ystenzym), oliver med kärnor, i olivolja, rapsolja, vitlök, persilja, svartpeppar / **Tzatsiki** Grekisk YOGHURT, gurka, olivolja, vitlök, salt, vitpeppar / **Potatis** / **Röd paprika** / **Rödlök** / **Krispsallad** **OBS KÄRNOR I OLIVERNA!**



FLEX

Majs-, shiitakesvamp- och tofubiff Tofu, polenta (majs, vatten, salt), shiitakesvamp, maj, tomat, chili, SOJA, SESAMolja, vitlök, korianderfrö, rapsolja, rökt paprika, salt, peppar / **Kål** spetskål, paksoykål, morot / **Kimchidressing** rapsolja, FISKSås, lime, chili, ingefära, vitlök, ättika, salt, socker / **Basmatiris** / **Sojamajo** ÄGG, rapsolja, YOGHURT, SOJA, SESAMOLJA, vitlök, salt, peppar / **Rostad nöt- och lökblandning***** CASHEWNÖTTER, friterad lök

Vi byter ut produkter som innehåller gluten för dig som valt glutenfritt.

Vi använder klassisk fermenterad sojasås. Enligt Livsmedelsverket har gluten inte kunnat påvisas i analyserade klassiska sojasåser trots att vete deklareras som ingrediens.¹

*Glutenfritt alternativ - Glutenfritt bröd

**Skaldjursfritt alternativ - Soppgrund utan skaldjur

*** Nötfritt alternativ - Rostade pumpakärnor och friterad lökblandning