

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!

.....



FISK- OCH RÄKSOPPA TOM KHA

med tomat, champinjon och chili

BASMATIRIS

Mät upp var för sig 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under lock ca 15 min. Ställ kastrull åt sidan och låt stå i 5 min före servering.

GRYTGRUND

Kokas upp i en vid kastrull.

FISK

Skär fisk i grytbitar, salta och peppra. Lägg i grytan, låt sjuda ca 2-3 min.

GRÖNSAKER

Skölj och skär champinjon, cocktailtomat i bitar. Strimla chili tunt (använd efter smak). Tillsätt i grytan strax före servering.

RÄKOR

Häll av i sil. Tillsätt grytan någon minut innan servering..

SERVERING

Grunda djup tallrik med ris, häll på fiskgryta och serveral. Toppa med sköljd koriander.



MAROCKANSK KYCKLINGGRYTA

med bulgursallad och raita

BULGUR*

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten eller buljong, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in. Quinoa-glutenfritt.

KYCKLING

Skär i skivor och stek på medel/hög värme runt om ca 3 min, salta/peppra.

GRYTGRUND

Slå över kyckling och låt puttra ca 5 min. Späd med vatten om för tjock. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

BROCCOLI

Skär i buketter. Koka i lättsaltat vatten 2-3 min (al dente). Blanda varm bulgur*, broccoli, pumpafrö- och gröna russin samt persiljedressing.

RAITA

Serveras kall till.



VILTRAGU med karljohansvamp, soltorkad tomat och rödvin med linguinipasta, ruccola och parmesan

PASTA*

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

VILTRAGU

Värm i kastrull på spisen.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm ragu och sköljd ruccola. Strö över parmesanost och krydda med svartpeppar från kvarnen.

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

Grytfiskbiter kolja **Räkor**** MSC-märkta **RÄKOR**** kokta, handskalade/ **Grytgrund** kycklingfond, kokosmjölk, gul lök, majsstärkelse, lime, limeblad, citrongräs, FISKsås, koriander, ingefära, vitlök, chili, salt, vitpeppar / **Cocktailtomater** / **Champinjoner** / **Koriander** / **Chili** / **Basmatiris**



KYCKLING

Kycklingbröstfilé marinerad i rapsolja, bladpersilja, korianderfrö, svartpeppar, chili, vitlök / **Marockansk grytgrund** tomat, kycklingfond, GRÄDDE, kikärter, gul lök, vinäger, spiskummin, paprikapulver, chili, kanel, svartpeppar, socker, salt, korianderfrö, fänkålsfrö, vitlök / **Broccoli** / **Persiljedressing** rapsolja, olivolja, persilja, vinäger, vitlök, salt, svartpeppar / **Rostad pumpafrö- och gröna russin***** / **Raita** turkisk YOGHURT, spiskummin, lime, socker, salt / **Bulgur***



KÖTT

Valtragu viltfärs, tomat, GRÄDDE, champinjon, fänkål, ROTSELLERI, gul lök, karljohansvamp, rött vin, svampfond, vinäger, SOJA, vitlök, rosmarin, timjan, fänkålsfrö, lagerblad, salt, peppar / **Pasta*** ÄGG, VETEMJÖL / **Ost** italiensk hårdOST (ÄGG) / **Ruccolasallad**

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 - Glutenfri pasta och glutenfri couscous

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -

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!



FISK- OCH RÄKSOPPA TOM KHA

med tomat, champinjon och chili

BASMATIRIS

Mät upp var för sig 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten, tillsätt ris och salt. Låt sjuda på svag värme under lock ca 15 min. Ställ kastrull åt sidan och låt stå i 5 min före servering.

GRYTGRUND

Kokas upp i en vid kastrull.

FISK

Skär fisk i grytbitar, salta och peppra. Lägg i grytan, låt sjuda ca 2-3 min.

GRÖNSAKER

Skölj och skär champinjon, cocktailtomat i bitar. Strimla chili tunt (använd efter smak). Tillsätt i grytan strax före servering.

RÄKOR

Häll av i sil. Tillsätt grytan någon minut innan servering..

SERVERING

Grunda djup tallrik med ris, häll på fiskgryta och serveral. Toppa med sköljd koriander.



MAROCKANSK KYCKLINGGRYTA

med bulgursallad och raita

BULGUR*

Koka i dubbelt så mycket saltat vatten eller buljong, ca 10-15 min under lock tills vätskan har kokat in. Quinoa-glutenfritt.

KYCKLING

Skär i skivor och stek på medel/hög värme runt om ca 3 min, salta/peppra.

GRYTGRUND

Slå över kyckling och låt puttra ca 5 min. Späd med vatten om för tjock. (Kontrollera att kycklingen är genomstekt).

BROCCOLI

Skär i buketter. Koka i lättsaltat vatten 2-3 min (al dente). Blanda varm bulgur*, broccoli, pumpafrö- och gröna russin samt persiljedressing.

RAITA

Serveras kall till.



BÖN- OCH LINSRAGU med karljohansvamp, saltorkad tomat och rödvin med linguinipasta, ruccola och parmesan

PASTA*

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

VEG RAGU

Värm i kastrull på spisen.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm ragu och sköljd ruccola. Strö över parmesanost och krydda med svartpeppar från kvarnen.

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 färsvara 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

Grytfiskbiter kolja **Räkor**** MSC-märkta **RÄKOR**** kokta, handskalade/ **Grytgrund** kycklingfond, kokosmjölk, gul lök, majsstärkelse, lime, limeblad, citrongräs, FISKsås, koriander, ingefära, vitlök, chili, salt, vitpeppar / **Cocktailtomater** / **Champinjoner** / **Koriander** / **Chili** / **Basmatiris**



KYCKLING

Kycklingbröstfilé marinerad i rapsolja, bladpersilja, korianderfrö, svartpeppar, chili, vitlök / **Marockansk grytgrund** tomat, kycklingfond, GRÄDDE, kikärter, gul lök, vinäger, spiskummin, paprikapulver, chili, kanel, svartpeppar, socker, salt, korianderfrö, fänkålsfrö, vitlök / **Broccoli** / **Persiljedressing** rapsolja, olivolja, persilja, vinäger, vitlök, salt, svartpeppar / **Rostad pumpafrö- och gröna russin***** / **Raita** turkisk YOGHURT, spiskummin, lime, socker, salt / **Bulgur***



FLEX

Veg ragu tomat, belugalinser, vita bönor, gul lök, champinjon, karljohansvamp, ROTSELLERI, svampfond, GRÄDDE, rött vin, vinäger, SOJA, fänkålsfrö, timjan, rosmarin, svartpeppar, salt, majsstärkelse / **Pasta*** ÄGG, VETEMJÖL / **Ost** italiensk hårdOST (ÄGG) / **Ruccolasallad**

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 - Glutenfri pasta och glutenfri couscous

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -