

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!



LINGUINIPASTA MED RÄKOR

citrongräddsås, tomat, ruccola och parmesanost

PASTA*

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

CITRONSÅS

Värm i kastrull.

TOMAT

Skölj och dela.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta och tomat med varm sås, tillsätt räkor**. Toppa med sköljd ruccola och parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn.



JERK CHICKEN

med pumpa- och apelsinkräm, rostad potatis och coleslaw

POTATIS

Dela potatisen i klyftor eller skivor och häll upp på en ugnsplåt, ringla gärna lite olivolja över, salta rikligt. Rosta i 220° varm ugn 20 min – sänk därefter värmen till 150° ytterligare ca 15 min.

KYCKLING

Stek 2 min per sida på medelhög värme. Lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 150° ugn ca 15 min (innetemp 70°). Låt vila några minuter, skiva ca 1 cm skivor.

COLESLAW

Skölj kålblandning. Blanda med skivat äpple och dressing. Serveras kall till.

PUMPAKRÄM

Värm i mikro/kastrull på spisen och servera till.



CHILI CON CARNE

med gräddfil, avokado, koriander och lime serveras med ris

BASMATIRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt.
Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset (ca 15-20min.).

CHILI

Värm i kastrull på spisen.

SALLAD

Skala och skär avokado i bitar, skölj och skär tomat i tärningar.

TILLBEHÖR

Gräddfil, klyftor av lime, sköljd plockad koriander.

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.

Kylen 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

MSC-märkta RÄKOR** kokta, handskalade / **Citronsås** kycklingfond, vitt vin, GRÄDDE, citron, gul lök, majsstärkelse, lagerblad, timjan, vitpeppar, socker, salt / **Riven ost** italiensk hårdOST / **Linguinipasta*** / **Cocktailtomat** / **Ruccolasallad**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i tomat, rapsolja, kryddpeppar, kanel, svartpeppar, vinäger, korianderfrö, SOJA, oregano, socker, ingefära, vitlök, nejlikor, chili / **Pumpa-och apelsinkräm** pumpa, FÄRSKOST, apelsin, svartpeppar, vinäger, korianderfrö, fänkålsfrö, vitlök, salt / **Coleslaw** spetskål, morot, / **Äpple** / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGGULA, SENAP, vinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, kummin, svartpeppar, chili, vitlök, salt / **Potatis**



KÖTT

Chili con carne färs på blandfärs, kalvfond, tomatkross, stjälkSELLERI, pintoubönor, svarta bönor, rödvinsvinäger, lök, majsstärkelse, vitlök, chipotlechili, salt, farinsocker, spiskummin, fänkålsfrö, korianderfrö, svartpeppar, oregano, rökt paprika, kardemumma, timjan, lagerblad / **Basmatiris** / **Avokado** / **Tomat** / **Koriander** / **Gräddfil** (MJÖLK) **Lime**

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 deklarerats som ingrediens.¹

*Glutenfritt alternativ - Glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Lax

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



LINGUINIPASTA MED RÄKOR

citrongräddsås, tomat, ruccola och parmesanost

PASTA*

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

CITRONSÅS

Värm i kastrull.

TOMAT

Skölj och dela.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta och tomat med varm sås, tillsätt räkor**. Toppa med sköljd ruccola och parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn.



JERK CHICKEN

med pumpa- och apelsinkräm, rostad potatis och coleslaw

POTATIS

Dela potatisen i klyftor eller skivor och häll upp på en ugnsplåt, ringla gärna lite olivolja över, salta rikligt. Rosta i 220° varm ugn 20 min – sänk därefter värmen till 150° ytterligare ca 15 min.

KYCKLING

Stek 2 min per sida på medelhög värme. Lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 150° ugn ca 15 min (innetemp 70°). Låt vila några minuter, skiva ca 1 cm skivor.

COLESLAW

Skölj kålblandning. Blanda med skivat äpple och dressing. Serveras kall till.

PUMPAKRÄM

Värm i mikro/kastrull på spisen och servera till.



CHILI MED ROSTADE GRÖNSAKER, LINSER OCH BÖNOR

med gräddfil, avokado, koriander, lime och ris

BASMATIRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt.
Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset (ca 15-20min.).

CHILI

Värm i kastrull på spisen.

SALLAD

Skala och skär avokado i bitar, skölj och skär tomat i tärningar.

TILLBEHÖR

Gräddfil, klyftor av lime, sköljd plockad koriander.

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.

Kylen 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

MSC-märkta RÄKOR** kokta, handskalade / **Citronsås** kycklingfond, vitt vin, GRÄDDE, citron, gul lök, majstärkelse, lagerblad, timjan, vitpeppar, socker, salt / **Riven ost** italiensk hårdOST / **Linguinipasta*** / **Cocktailtomat** / **Ruccolasallad**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i tomat, rapsolja, kryddpeppar, kanel, svartpeppar, vinäger, korianderfrö, SOJA, oregano, socker, ingefära, vitlök, nejlikor, chili / **Pumpa-och apelsinkrä** pumpa, FÄRSKOST, apelsin, svartpeppar, vinäger, korianderfrö, fänkålsfrö, vitlök, salt / **Coleslaw** spetskål, morot, / **Äpple** / **Dressing** rapsolja, YOGHURT, ÄGGULA, SENAP, vinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, kummin, svartpeppar, chili, vitlök, salt / **Potatis**



FLEX

Veg chili röda linser, tomat, pintoubönor, svarta bönor, lök, zucchini, paprika rödvinsvinäger, vitlök, chipotlechili, salt, farinsocker, spiskummin, fänkålsfrö, korianderfrö, svartpeppar, oregano, rökt paprika, kardemumma, timjan, lagerblad / **Basmatiris** / **Avokado** / **Tomat** / **Koriander** / **Gräddfil** (MJÖLK) **Lime**

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 deklarerats som ingrediens.¹

*Glutenfritt alternativ - Glutenfri pasta

**Skaldjursfritt alternativ - Lax

*** Nötfritt alternativ -