



# Smakbox

INSPIRATIONSTIDNING FRÅN SMAKBOX

ORIGINAL



TEMA

**SKAFFERINYTT**

**STOR RAPPORT**

*Så fredagsmysar vi*

**BONUSPRODUKT!**

*Till dig som är med oss länge*

*Vardagsräddare  
&  
Helglyx*

**11 RECEPT**

Smakbox



4



11



15



27

**SE DIN UNIKA SMAKLISTA**  
i mejlet vi skickar när du fått din box.

## Innehåll

### Utvalda recept

- 4** **INDISK VEGO GRYTA** med Garam Masala-krydda från Santa Maria
- 11** **MEDELHAVSSMAKER** på torsken med smaksättare från Änglamark
- 15** **BAKA HIRSKNÄCKE** med Zetas Ekologiska Hirs-mix
- 27** **SMAKINSPIRATÖR** Caroline Vass bjuder på omelett med stekost från Président

### Smakinspiration

- 26** **INSPIRERAS** av den digitala matvärlden, följ med in under #smakbox
- 26** **DELA & VINN** en gratis Smakbox med din #smakboxstund

### Smaknytt

- 16** **SÅ FREDAGSMYSER VI** enligt er prenumeranter

Smakhjältar i ORIGINAL!



**Smakbox AB**  
SANKT GÖRANSGATAN 159, 112 17 STOCKHOLM  
kontakt@smakbox.se | 08 - 120 223 80  
Vardagar 8-12 och 13-17 | www.smakbox.se

# Skafferinytt

Dags att fylla på i skafferiet! När vardag och helgmys är igång efter sommaren är det härligt med en skattkista att hitta godsaker i. I Smakbox SKAFFERINYTT får du både vardagsräddare och helglyx!

I boxen hittar du en bra mix av matlagningsprodukter med exotiska inslag, snacks i olika former och smaker och lite nyttigheter inför höstens nystart. Grönkålskex från Göteborgs Utvalda och Ånglamarks hållbara produkter känns extra kul att bjuda på.

Du som prenumererar och får din 3:e box eller mer får den här gången en bubblande bonusprodukt. Vi är så glada att kunna ge dig som är med oss länge något extra. Tack för att du fortsätter inspireras med oss!

När kvällarna mörknar välkomnar vi fredagsmysen! På s.16 presenterar vi Den Stora Fredagsmys-rapporten. Vad äter man, vem bestämmer och vad stör friden? Vi har tagit reda på allt tack vare era svar. Du som delade med dig får en extra fredagsmys-produkt från Santa Maria i boxen!

Kylt & fryst tillägg tar en paus denna gång och är tillbaka med full kraft i oktober, mer välfylld än någonsin. Det ser vi fram emot!

Vi hoppas att SKAFFERINYTT uppskattas hos dig!

Varma hälsningar, Vi på Smakbox

*Dags att fylla på i skafferiet*



**10%**  
+ tidigare  
favoriter

## Tipsa om Smakbox!

Din unika rabattkod\* är laddad med 10% rabatt OCH tidigare favoriter. Vi packar ca 5 extra produkter värde ca 100 kr. Du själv får dessutom 20 kr lägre pris på nästa box. Gäller så länge lagret räcker.

\*) Din unika rabattkod: Du hittar den i mejlet du fick när du startade din prenumeration, eller inloggad på [smakbox.se](https://smakbox.se) (välj din aktiva prenumeration, välj Tipsa vän i menyn).

## Dela ut dina topp-betyg!

Om ca 3 veckor får du en recension via mejl. Fyller du i den gör du Smakbox ännu bättre. Dela ut dina toppbetyg och ge feedback. Till dess, dela ut stjärnor i tidningen när du provsmakar!

Mitt betyg:



**20%**  
rabatt

## Ge bort Smakbox!

Ge bort Smakbox, en perfekt present till den som gillar överraskningar och mat. Skicka smidigt direkt hem till mottagaren. Du kan ge bort 1 box eller flera i följd. Rabattkod: SN20. Köp på [smakbox.se/ge-bort-smakbox](https://smakbox.se/ge-bort-smakbox)

Innehållet i Smakbox varierar bl.a. beroende på vilken Smakinriktning du valt. Symbolen vid varje produkt förklarar i vilken Smakinriktning den finns med. I din unika Smaklista, som du får via mejl när du fått din box, ser du exakt vilka produkter som ska finnas i just din box. Du kan när som helst byta till en annan Smakinriktning på Mina Sidor på [smakbox.se](https://smakbox.se).

O

### ORIGINAL

Vår originalbox med en bra mix av smaker till vardag och fest.

M

### MÅLTID

Innehåller större andel produkter för måltid och matlagning.

N

### NYFIKEN

En box med större andel oväntade smaker och produktnyheter.

B

### BALANS

Vegetarisk box med större andel produkter utan tillsatt socker.

# Vegetarisk garam masala med halloumi & kikärter

4 PORTIONER

En krämig och härlig vegetarisk gryta med halloumiost, kikärter och spenat. Servera grytan med den stekta halloumin tillsammans med ris, chapatibröd eller naanbröd och en klick mango chutney.

## INGREDIENSER

1 påse Santa Maria Indian Spices Garam Masala  
200 g halloumiostar  
250 g kikärter  
200 g bladspenat  
2 dl grädde  
1 dl vatten  
Santa Maria Chapati  
Santa Maria Naan Bread Original  
ris  
Santa Maria Mango Chutney Original

## GÖR SÅ HÄR

1. Skiva halloumiost och stek skivorna gyllene. Lägg osten åt sidan.
2. Häll avrunna kikärter i stekpannan och tillsätt kryddpåsen med garam masala, vatten, grädde och bladspenat.
3. Koka ihop i 5-10 min.

## INDISKA KRYDDBLANDNINGAR / SANTA MARIA

Garam Masala är en poppis, mediumstark, indisk kryddblandning med bland annat kardemumma, kryddnejlika och kanel. Santa Maria Garam Masala används med fördel till en vegetarisk rätt med halloumi, kikärter, spenat och grädde, men går givetvis lika bra till kyckling eller annat kött. Tikka Masala är en riktigt klassiker, som trots att den räknas som en indisk rätt, tros ha uppfunnits i hjärtat av Skottland. En Tikka Masala kännetecknas av den milda och krämiga masalasåsen med smak av kummin, koriander och vitlök. Lägg till kyckling och crème fraiche eller kokosmjölk och du har en härligt smakrik Tikka Masala på 20 minuter. Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 20 kr | #santamariasverige #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



# Tikka Masala tomatsoppa



Den här ljuvligt mustiga tomatsoppan innehåller morötter och linser för att mätta bra. Toppa soppan med knapriga cashewnötter före servering och servera med naanbröd.

## INGREDIENSER

1 msk olja  
1 st gul lök  
1 klyfta vitlök  
1 st morot  
1 dl röda linser  
1 påse Santa Maria Indian Spices Tikka Masala  
2 dl vatten  
500 g passerade tomater  
1 pkt Santa Maria Coconut Cream 250 ml  
salt  
1 st citron, juicen från  
100 g babyspenat  
1 dl cashewnötter  
Santa Maria Naan Bread Original

## GÖR SÅ HÄR

1. Hacka lök och vitlök och skär moroten i bitar. Hetta upp en kastrull med olja. Tillsätt lök, vitlök och morot.
2. Bryn grönsakerna lätt och tillsätt de torra linserna och kryddpåsen för Tikka Masala. Rör om och sänk värmen. Tillsätt vatten och passerade tomater. Låt koka i 10-15 min.
3. Vispa ner kokosmjölken och låt soppan koka upp igen. Smaka av med salt och citronjuice. Lägg i spenat och lyft kastrullen från plattan.

BONUS-  
PRODUKT



Bonusprodukten är för dig som är prenumerant och tar emot din 3:e box eller mer.

### ALKOHOLFRIIT MOUSSERANDE / COSMOPOLITAN

Gör dig redo för att fira, Cosmopolitan Diva är äntligen här! Ett härligt krispigt, fruktigt och naturligt sött alkoholfritt mousserande vin. Fritt från artificiella färgämnen, gluten och helt veganskt - och endast 47 kalorier per glas! Njuts bäst kallt, gärna över is. Servera gärna med färska frukter, bär eller över färsk fruktjuice för en somrig alkoholfri drink. Går perfekt ihop med desserter och lätt krämiga ostar.

Ca pris 59 kr | #cosmonalcoholic #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA



I VISSA



I VISSA

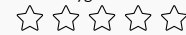


### GRÖNKÅLSKEX / GÖTEBORGS UTVALDA

Göteborgs Utvalda kex till ost är en serie sprödbakade kex, speciellt framtagna för att passa till olika sorters ostar. Nyheten Göteborgs UTVALDA Grönkål & Havssalt har milda toner av grönkål, fin sälta och balanserad sötma från äpple. De är extra goda till färskost, blåmögelseost och vitmögelseost, t.ex. en nötig Brie de Meaux eller Reblochon.

Ca pris 30 kr | #göteborgskex  
#göteborgsutvalda #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



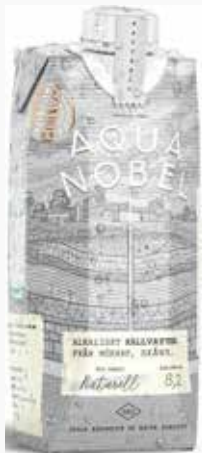
I ALLA



I ALLA



I ALLA



### ALKALISKT KÄLLVATTEN / AQUA NOBEL

Vattnet från Aqua Nobel kommer från skånska Mörarp där källan har ett djup på 105 meter. Vattnet har en fin balanserad och naturlig mineralisering med ett pH-värde på 8,2. En riktigt god törstsläckare i smidig Tetra Pak som är återförslutningsbar. Perfekt som bordsvatten eller på utflykten!

Ca pris 10 kr | #aquanobel #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



### SNACK POT / KNORR

Knorr Snack Pots är ett varmt, gott och mättande minimal - klart på endast 5 minuter! Tillsätt bara kokande vatten och njut sen av en riktigt god pasta. Som en lätt lunch, efter skolan, innan träning - Snack Pot stillar hungern vid alla tillfällen. Finns i åtta smaker, vilken blir din favorit? Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 18 kr | #knorrnsnackpot #smakbox

Mitt betyg:



Minimal



KLART PÅ BARA 5 MIN.



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I VISSA

4 PORTIONER

Variera chilistyrkan efter tycke och smak – och krydda gärna extra vid servering. Strö över jordnötter före servering och servera med limeklyftor.

#### INGREDIENSER

1 pkt risnudlar (180 g)  
2 st vitlöksklyftor  
200 g spetskål  
75 g salladsärtor  
2 msk riven färsk ingefära  
400 g kycklinglårfilé  
0,5 dl Kikkoman Pokesås  
0,5 dl Kikkoman Tamari-soja  
2 msk Kikkoman Sushi-risvinäger  
2 msk TABASCO® Sriracha pepparsås  
0,5 tsk TABASCO® Original pepparsås  
150 g färska böngroddar  
3 st ägg  
1 kruka koriander  
1 dl hackade salta jordnötter  
limeklyftor till servering

#### GÖR SÅ HÄR

1. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Häll av och spola i kallt vatten. Klipp ett par gånger med en sax, så blir det lättare att blanda senare.
2. Skala och finhacka vitlöken. Strimla spetskålen och salladsärterna.
3. Skär kycklingen i mindre bitar. Fräs i olja i en stor stek- eller wokpanna tills den har fått färg. Tillsätt vitlök och ingefära. Fortsätt fräsa ytterligare några min.
4. Häll över såserna och låt koka upp. Rör ner kål och böngroddar.
5. Fös allt åt ena sidan i pannen. Knäck äggen på den andra, tomma sidan. Rör om på svag värme till en ägggröra. Tillsätt nudlar, salladsärter och plockad koriander. Blanda ihop.

# Pad thai med kyckling & pokesås



#### POKESÅS / KIKKOMAN

Kikkoman Pokesås är en blandning av naturligt bryggd sojasås, rostad sesamolja, en hint av citron och het chili. Den är lika suverän i poke bowls, wokrätter och grytor som i dippsåser och marinader. En favorit när det kommer till smaksättning!

Ca pris 45 kr | #kikkoman #taframdetbästa #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA I VISSA



### HAVREDRYCK BARISTA / VALIO ODDLYGOOD

Valio Oddlygood Barista är en glutenfri havredryck, särskilt framtagen att använda i kaffet. Gjord på nordisk havre. Krämigt rund smak för alla kaffeälskare, framtagen tillsammans med professionella baristas. Kan drickas varm eller kall och vispas till ett lent skum.

Ca pris 20 kr | #valio #oddlygood #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA



### ALL BRAN PREBIOTIC / KELLOGG'S

All Bran Prebiotic är en nykomling i All Bran-familjen. Nyheten har ett högt fiberinnehåll samt ett lågt sockernehåll och är en hybrid mellan en klassisk flinga och en granola. All Bran Prebiotic är perfekt till yoghurten på morgonen eller som topping till din smoothie bowl på eftermiddagen!

Ca pris 37 kr | #kelloggs #allbranprebiotic #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA



I VISSA



### VEGANSK CHOKLAD / PLAMIL

So Frees ekologiska veganska choklad från Plamil finns i flera goda smaker som alla kan äta. Producerat i en fabrik som är garanterat mjölk, nöt och glutenfri. Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 37 kr | #plamilfoods #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



### FRUKTJUICE / CAPRI-SUN

Capri-Sun är en god törstsläckare utan kolsyra med både traditionella och exotiska smaker. Denna 33cl förpackning går lätt att ätersluta och kan därför lätt tas med på alla äventyr. Samtliga Capri-Sun är självklart alltid utan konstgjorda smaker, färgämnen och konserveringsmedel. Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 12 kr | #caprisun #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



### SÖTA HOTLIPS / CANDY PEOPLE

Sommarens heta nyhet på allas läppar! Nu har Candy People packat ihop ytterligare en favoritlösvikt till påse, låt oss presentera Söta Hotlips - den 6:e i den fantastiska Original Series. Dessa söta och goda läppar är helt veganska samt palmölfria och kommer i tre läckra färger och smaker. Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 12 kr | #söthatlips #candypeopleswe #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



## Biff med bearnaisesås, ugnsbakad potatis och sparris

4 PORTIONER

### INGREDIENSER:

4 skivor utskuren biff á ca 175 g  
olivolja, salt och svartpeppar  
750 g små potatisar  
250 g färsk grön sparris

### Bearnaisesås:

175 g smör  
2 st äggulor  
1 st schalottenlök  
0,5 dl rödvinsvinäger  
0,5 dl vatten  
2 msk finhackad dragon + stjälkarna  
1 msk finhackad persilja + stjälkarna  
salt

### GÖR SÅ HÄR

1. Dela potatisarna på hälften och lägg i en ugnsfast form. Blanda med olivolja och salt. Ugnsbaka på 225°C i ca 20 min.
2. Ansa sparrisen och lägg in med potatisen och ugnsbaka vidare i ca 20 min.
3. Koka smöret till bearnaisesåsen i en kastrull ca 5 min och ta sedan av från plattan. Häll över smöret i en kanna utan att den vita bottensatsen följer med. Låt smöret svalna en stund.
4. Finhacka schalottenlöken och lägg i en kastrull med vinäger, vatten och kvistarna från persiljan och dragonen. Koka tills ca 0,5 dl återstår. Sila ner reduktionen i en ny kastrull och vispa därefter ner äggulorna på låg temperatur (eller i ett vattenbad) tills det blivit en tjock kräm. Ta av från plattan och häll sakta ner smöret under ständig vispning. Tillsätt dragon och persilja och smaka av med salt.
5. Salta och peppra biffen. Bryn i olivolja på högsta temperatur i ca 1-2 min på varje sida tills den har en fin brynt yta och kärntemperaturen är ca 50°C.



### ALKOHOLFRI ÖL / STAROPRAMEN

Staropramen bryggs i Prag sedan 1869 och är en sann tjeckisk lager. En smakrik och balanserad alkoholfri öl. Passar utmärkt till husmanskost och sallader eller som sällskapsdryck.

Ca pris 15 kr | #staropramenalkoholfri #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



# Sveriges mest hållbara varumärke

För andra året i rad har Änglamark utsetts till Sveriges mest hållbara varumärke inom kategorin Food i Sustainable Brand Index 2020. När allt fler är medvetna om mat, hälsa, miljö och hållbarhet vill vi göra det enkelt för dig att välja. Änglamark finns bara på Coop. Noga utvalt. Klokt bortvalt.

## TOMATKETCHUP / ÄNGLAMARK

Änglamarks ekologiska tomatketchup är KRAV-märkt och har flera gånger fått utmärkelsen "Bäst i test". Senast med motiveringen "Mest tomat och minst socker. Samt en fin balans mellan sötta, sötma och syra."

Ca pris 18 kr | #coop #smakbox



Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



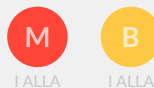
## KALLPRESSAD RAPSOLJA CITRON / ÄNGLAMARK

Denna kallpressade rapsolja med smak av citron är gjord på svensk ekologisk höstraps. Detta ger en nötig härlig olja med fräsch citrussmak som passar bra som dressing till sallad, fisk och skaldjur. Rapsoljan är KRAV-märkt.

Ca pris 38 kr | #coop #smakbox



Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



## GREKISK OLIVMIX / ÄNGLAMARK

Ekologiska gröna oliver med kärnor och ekologiska svarta kalamataoliver med kärnor, båda sorter är från Grekland. Olivmixen är KRAV-märkt.

Ca pris 27 kr | #coop #smakbox



Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



# ÄNGLAMARK

Noga utvalt. Klokt bortvalt.



## Ugnsbakad torsk med mild tapenade & kvisttomater

4 PORTIONER

### INGREDIENSER

600 g Änglamark torskfilé  
0,5 st Änglamark citron, finrivet skal och saft  
1,5 dl Änglamark urkärnade grekiska oliver  
1 dl Änglamark färsk persilja  
1 dl Änglamark rapsolja citron  
250 g körsbärstomat på kvist  
1 tsk salt  
1 kg Änglamark potatis

### GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°C. Skala och koka potatisen i saltat vatten. Salta fisken och lägg i en ugnform. Riv över citronskalet och pressa ut saften. Grovhacka oliverna och hacka persiljan. Vänd runt oliver och persilja med olja.
2. Skeda olivröran över fisken och toppa med tomaterna. Tillaga mitt i ugnen ca 25 min. Pressa potatisen och servera direkt med fisken.



### FILOSTICKS / LAZARIDIS

Krispiga veganska filosticks bakade med filodeg. Filodeg har tusenåriga anor från medelhavet och ingår i många maträtter. Det är ett lövtunnt degark gjort på vetemjöl, vatten, salt och olja. Det unika med filodeg är den delikata och fräsiga konsistensen. Goda att äta som de är, som tilltugg bredvid måltiden eller som ett gott inslag tillsammans med ostbricken. Du hittar produkten på ICA Kvantum, ICA Maxi samt delidiskan på Stora Coop. Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 39 kr | #filodelicates #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### NUTBAR / KNOPPERS

Nötig Nyhet från Storck! Krispigt bakade rån med lager av mjölkkräm, hasselnötskräm och extra krispigt rostade hasselnötter i mjuk kola, överdraget i mjölkchoklad. Den unika kombinationen av ingredienser gör Knoppers Nutbar till det oemotståndligt goda och energigivande mellanmålet - perfekt att alltid ha med sig!

Ca pris 9 kr | #knoppersnutbar #knoppers #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### CHOKLAD / HARRY POTTER CHOCOLATE

Välkommen att prova ett smakprov från det förtrollande goda godiset från CDONs breda sortiment av licenstillverkat Harry Potter-godis. Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 99 kr | #cdon #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### ITALIENSK FRUKTDRYCK / SAN PELLEGRINO

San Pellegrino är känd för sina små pärlande bubblor. Solmogen grapefrukt från citruslundarna runt Medelhavet ger just denna italienska fruktdrink dess unika smak. Sötsyrlig med behaglig bitter smak i kombination med rätt mängd kolsyra ger en fräsch och törstsläckande dryck som passar så väl till middagen som till drinken på kvällen. I butik finner du även smakerna Citron, Apelsin, blodapelsin och Citron & Mynta. Servera väl kylt, helst 2-4°C, antingen precis som den är eller med en skiva grapefrukt och några blad mynta på toppen! Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 12 kr | #sanpellegrino #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### FIBERSHOTS / KIVIKS MUSTERI

En god nyhet för din tarmhälsa! Grönsaks- och fruktdrinksshots rika på naturliga fibrer. De goda bakterierna i din mage behöver fibrer för att slå ut de dåliga. När de goda bakterierna mår bra, mår du ännu bättre! Med FIBER shot kan du ge dig själv en fiberkick varje morgon. Innehåller inget tillsatt socker och är veganska. Finns i smakerna Morot/Mango/Chili respektive Rödbeta/Passionsfrukt/Gurkmeja. Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 35 kr | #kiviksmusteri #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



## Vegansk majonnäs med Sriracha

CA 2 DL

Visste du att spadet från färdigkokta kikärtor kan bli till en fluffig vegansk majonnäs? Tips! När du ändå har öppnat en förpackning koka kikärtor för att använda spadet – rosta kikärtorna med lite olja och salt. Perfekt snacks till den veganska majonnäsen.

### INGREDIENSER

3 msk kikärtsspad  
1 tsk vitvinsvinäger  
1 tsk Grey Poupon dijonsenap  
2 dl neutral rapsolja  
salt  
0,5-1 msk TABASCO® Sriracha pepparsås

### GÖR SÅ HÄR

1. Blanda kikärtsspad, vitvinsvinäger, dijonsenap och olja i en hög, smal bunke.
2. Mixa ihop med stavmixer till en krämig majonnäs. Smaka av med salt och blanda ner Srirachan.



### CHILISÅS SRIRACHA / TABASCO®

Säg hej till TABASCO®-familjens tolkning av den thailändska chilisåsen sriracha. Förutom röd jalapeño, vitlök, socker och salt har den en touch av vinägerbittig hetta från TABASCO® Original pepparsås. Såsen är fri från gluten och utan konserveringsmedel.

Ca pris 40 kr | #tabasco #sriracha #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

# Knaprigt hirsknäcke

Knaprigt fröknäcke bakat på hirs mix och kikärtsmjöl. Knäcket får fin smak av äpple, kanel och tranbär. Njut toppad med en klick BreOliv och tunt hyvlade rädisor.

## INGREDIENSER

1 frp Zeta Hirs-mix Ekologisk  
4 msk tranbär  
0,5 tsk salt  
2,5 dl kokande vatten  
2 dl kikärtsmjöl  
0,5 msk kanel  
0,5 tsk bakpulver  
3 msk Zeta Extra jungfruolivolja Classico  
3 msk Zeta Crema di Balsamico Äpple

## GÖR SÅ HÄR

1. Häll hirs mixen i en stor skål, rör ner tranbär och salt. Täck med kokande vatten och låt stå i 1 timme.
2. Sätt ugnen på 175°C.
3. Tillsätt de övriga ingredienserna och rör ihop till en kladdig deg. Kavla ut så tunt som möjligt mellan två bakplåtspapper. Det är viktigt att det är jämntjockt för att det ska gräddas jämnt.
4. Ta bort det övre bakplåtspappret och grädda i ugnen i ca 25-30 min eller tills knäcket är sprött, gyllene och nästan lite bränt i kanterna.
5. Ta bort bakplåtspappret och bryt i stora bitar. Ifall några bitar i mitten inte är helt färdiggräddade kan man lägga in dem på eftervärme med undersidan upp.



## GRYNMIXER / ZETA

La Cucina Originale är Zetas serie med blandningar av traditionella sädeslag, örter och linser. Genom den unika beredningsmetoden får de kortare kocktid samtidigt som både näringsämnen och det härliga tuggmotståndet bevaras. En fin bas i måltiden som varit en del av medelhavsköket i tusentals år. Färdig att njuta på tio minuter! Passar utmärkt till varmrätter eller i matiga sallader. Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 37 kr | #zeta #gryneffekten #smakbox

Mitt betyg:



B

I ALLA

# Aubergine- och Hirmsallsallad med rostade kikärter & fetaost

6 PORTIONER

## INGREDIENSER

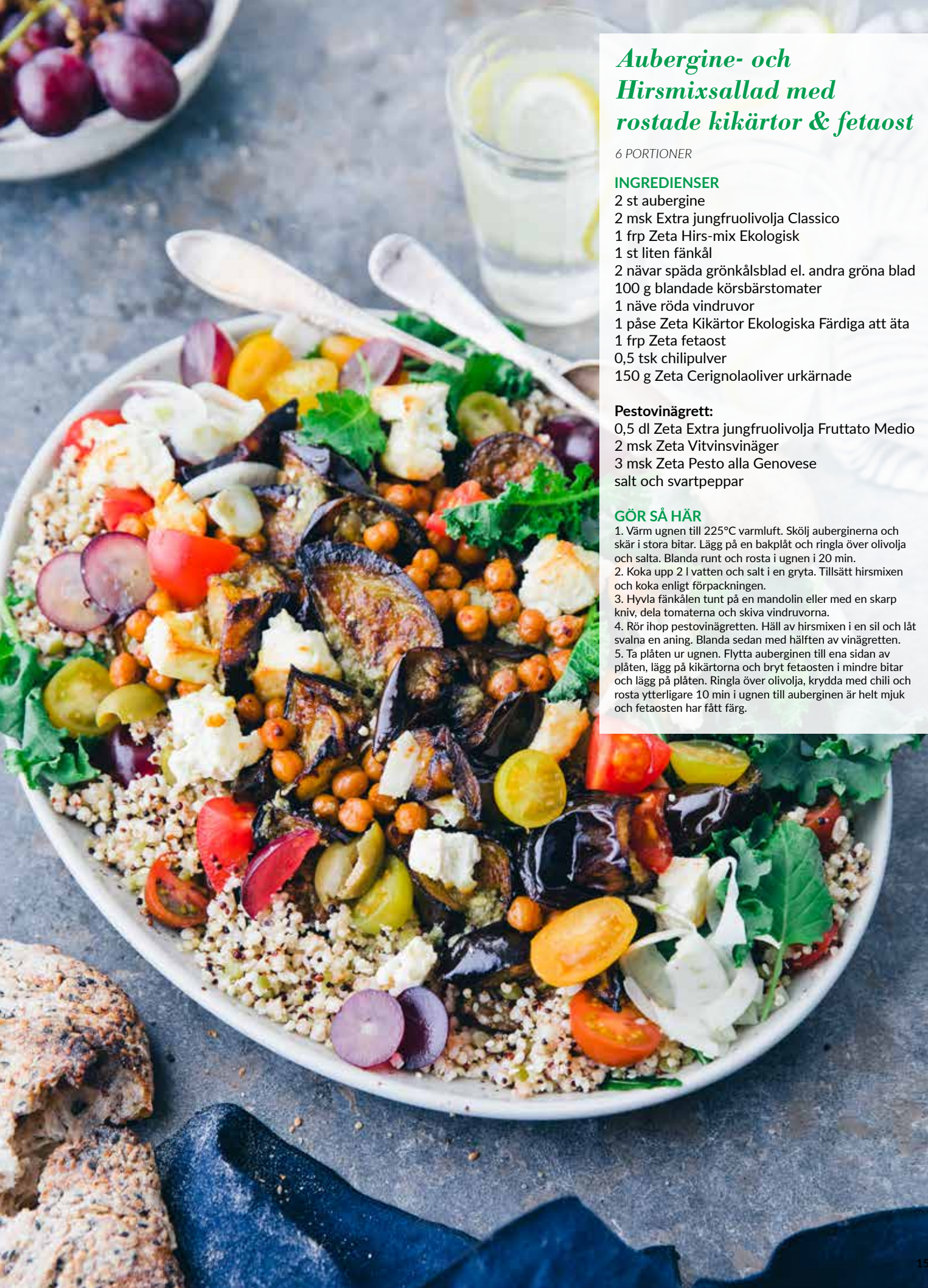
2 st aubergine  
2 msk Extra jungfruolivolja Classico  
1 frp Zeta Hirs-mix Ekologisk  
1 st liten fänkål  
2 nävar späda grönkålsblad el. andra gröna blad  
100 g blandade körsbärstomater  
1 näve röda vindruvor  
1 påse Zeta Kikärter Ekologiska Färdiga att äta  
1 frp Zeta fetaost  
0,5 tsk chilipulver  
150 g Zeta Cerignolaoliver urkärnade

## Pestovinägrett:

0,5 dl Zeta Extra jungfruolivolja Fruttato Medio  
2 msk Zeta Vitvinsvinäger  
3 msk Zeta Pesto alla Genovese  
salt och svartpeppar

## GÖR SÅ HÄR

1. Värm ugnen till 225°C varmluft. Skölj auberginerna och skär i stora bitar. Lägg på en bakplåt och ringla över olivolja och salta. Blanda runt och rosta i ugnen i 20 min.
2. Koka upp 2 l vatten och salt i en gryta. Tillsätt hirmsmixen och koka enligt förpackningen.
3. Hyvla fänkålen tunt på en mandolin eller med en skarp kniv, dela tomaterna och skiva vindruvorna.
4. Rör ihop pestovinägretten. Häll av hirmsmixen i en sil och låt svalna en aning. Blanda sedan med hälften av vinägretten.
5. Ta plåten ur ugnen. Flytta auberginen till ena sidan av plåten, lägg på kikärterna och bryt fetaosten i mindre bitar och lägg på plåten. Ringla över olivolja, krydda med chili och rosta ytterligare 10 min i ugnen till auberginen är helt mjuk och fetaosten har fått färg.



# Den stora fredagsmys-rapporten

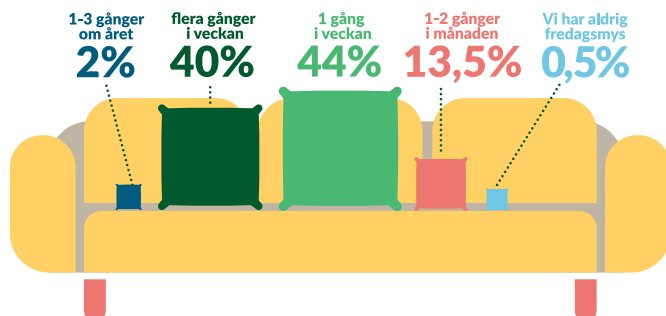
Smakbox

Hur ofta har du fredagsmys i ditt hushåll?

## Fredagsmys flera gånger i veckan

Hösten är på ingång och med den också vardag och rutiner. Den rutin vi välkomnar allra mest är att fredagsmyset flyttar in i soffan igen! Men hur fredagsmyser vi egentligen? Innan sommaren bad vi er prenumeranter svara på just detta. Nu kan vi berätta hur det går till där hemma. Och också svaret på den kanske viktigaste fredagsmysfrågan: är det ok att dubbeldippa?

Drygt 4000 prenumeranter svarade och fick som tack för hjälpen en spännande fredagsmysprodukt från Santa Maria i boxen. Svaren visar att hela 44% har fredagsmys en gång i veckan. Intressant är dock att ytterligare 40% uppger att de har fredagsmys flera (!) dagar i veckan. Alltså, hela 84% fredagsmyser minst en gång i veckan. Enbart 0,4% uppger att de aldrig har fredagsmys.



Extra produkt i boxen från Santa Maria till alla som svarade!

Fredagsmyset sträcker sig över generationsgränser och det är ingen större skillnad mellan olika åldrar. Värmlänningarna är dock värst i sitt fredagsmysande. I Värmland uppger så många som 93% att de fredagsmyser en eller flera gånger i veckan.

- Mat förenar! Gemenskapen kring det dukade bordet, snacksbrickan och fiket är något som Smakbox förstärker och vi blev nyfikna på just fredagsmyset, det är ju väldigt älskat i detta mörka land, vilket vi verkligen ser tydligt här. Att fredagsmyset inte är låst till bara fredagar utan görs flera gånger i veckan tycker vi är fantastiskt, säger Anna Dagälv, Grundare och Ansvarig Försäljning & Marknad på Smakbox.



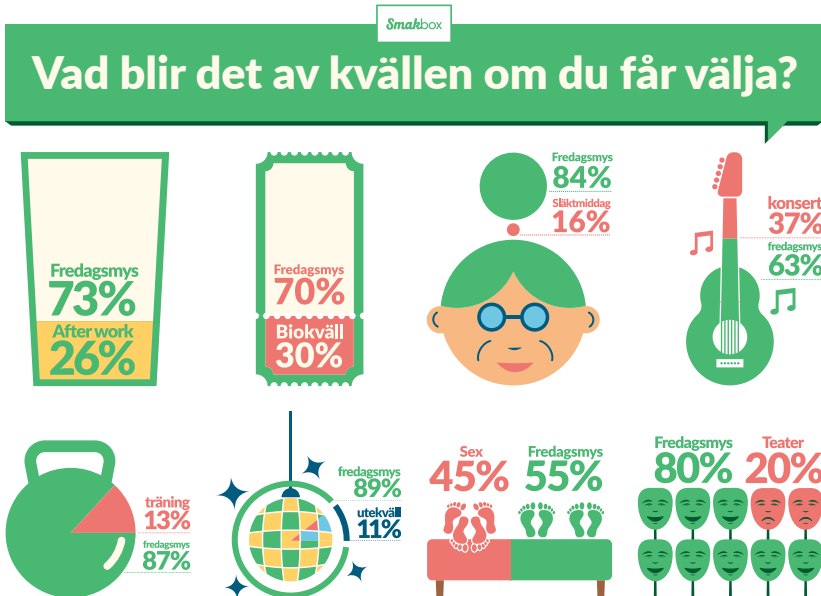
Undersökningen genomfördes i samarbete med Santa Maria.



# Inget slår fredagsmyset

Om man får välja mellan fredagsmys och en övrig aktivitet är det fredagsmys som regerar. Ingen annan aktivitet väljs i större utsträckning framför fredagsmyset.

Sex (45%), konsert (37%) och bio (30%) är aktiviteterna som står sig bäst mot fredagsmyset, medan AW (26%) teater eller utekväll (20%), släktmiddag (16%) och träning (13%) inte har en chans.



**Smakbox**

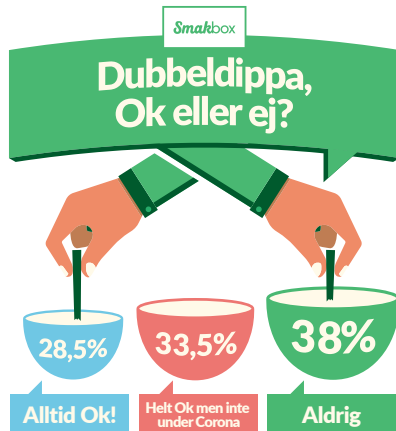
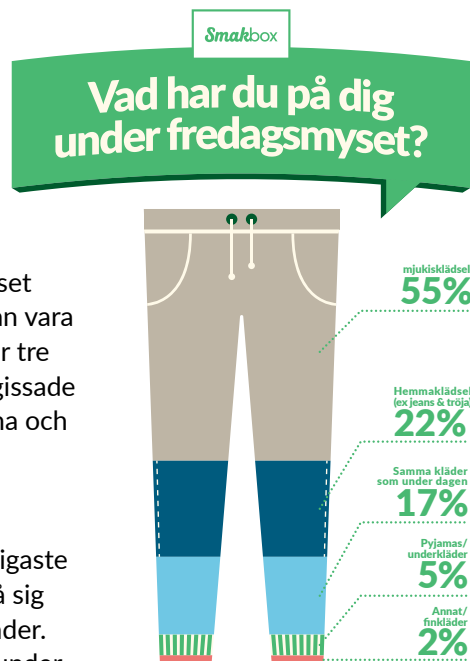
Nämner upp till 3 saker som måste finnas på bordet för att det ska vara fredagsmys på riktigt.

1.	Chips	*1108
2.	Godis	665
3.	Choklad	440
4.	Snacks	420
5.	Vin	413
6.	God mat	376
7.	Läsk	359
8.	Dricka	352
9.	Ost/ostbricka	264
10.	Popcorn	262
11.	Ostbågar	234
12.	Dipp	185
13.	Tacos	158
14.	Tända ljus	155
15.	Nötter	152
16.	Öl	101
17.	Coca cola	101
18.	Glass	98
19.	Pepsi max	62
20.	Grönsaker	62

## Chips, ostbågar och Taco är mest populärt

Rapporten visar också vad man helst äter till fredagsmyset. Chips och ostbågar är överlägsna favoriter. 4 av 5 uppger att de äter chips eller ostbågar till sitt fredagsmys. Godiset hamnar på andra plats; 60% uppger att de inte kan vara utan sötsaker på ett fredagsmys. På plats nummer tre hamnar inget snacks utan snarare en måltid. Du gissade rätt: tacos! Det äts av hela 51% av fredagsmysarna och blir därmed den största fredagsmys-maträtten.

Vad har man då på sig under fredagsmyset? Mjukiskläder är inte helt oväntat det absolut vanligaste plagget vid fredagsmys. 55% uppger att de har på sig mjukiskläder och 22% har på sig andra hemmakläder. 17% uppger att de har på sig samma kläder som under dagen på sitt fredagsmys. Ju yngre man är desto mer gillar man sina mjukisar medan de äldre har på sig hemmakläder och mjukiskläder i lika stor utsträckning.



Slutligen visar rapporten svaret på den stora vattendelaren i sammanhanget. Är det okej att dubbeldippa? 38% uppger att det absolut inte är okej, 34% tycker lämpligt nog att det är helt okej men inte under Corona och 29% tycker alltid att det passar sig. Framförallt är det män och den yngre generationen som tycker det är okej att dubbeldippa.

Vi hoppas att du hittar mycket gott i boxen som tar ditt fredagsmysande till nya höjder!

\*) Antal svar

Frågorna till Den stora Fredagsmysrapporten skickades 25/6 till alla aktiva prenumeranter som tar emot mejl från oss.



Lägg i kallt vatten!

**COLD INFUSE / TWININGS**

Twinings Cold Infuse är den första tepåsen med naturlig smaksättning för kallt vatten. Enkel att använda: släpp ned en Cold Infuse tepåse i din vattenflaska, låt dra ett par minuter, skaka om och njut sen av ditt vatten med en naturlig och härlig smak. Inga tillsatser, socker eller sötningsmedel - bara naturliga ingredienser. Du kan fylla på med kallt vatten upp till 4 gånger per dag med samma tepåse. Twinings Cold Infuse gör det roligare att dricka kranvatten! Finns i 5 olika smaker, du får prova en provförpackning med 3 påsar av en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 17 kr | #twinings #nomoreboringwater #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



**FUNKTIONELL DRICK / FUNC BY LÖFBERGS**

En funktionell dryck med vitaminboost gjord på svenskt källvatten och pressad råjuice. När du behöver något som släcker törsten och samtidigt gör dig gott. No fake, all good! Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 18 kr | #myfunc #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆

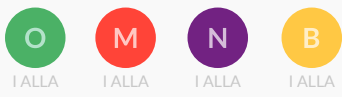


**LÄSK RASPBERRY ZERO SUGAR / COCA-COLA**

Upptäck Coca-Cola Zero Sugar Raspberry - en uppfriskande och sockerfri Coca-Cola laddad med smak av hallon! Njut av din Coca-Cola Zero Sugar Raspberry kyld i ett glas med is för en riktigt läskande upplevelse.

Ca pris 10 kr | #cocacola #tastethefeeling #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



**FRUKOSTFLINGA / NESQUIK**

Sveriges populäraste frukostflinga, Nesquik, för barn erbjuder nu ett alternativ med mindre socker. Lika god chokladsmak men med ännu bättre näringsvärde. Dessutom roliga bokstäver som gör morgonen enklare för föräldrar och roligare även för de mest morgontrötta barnen!

Ca pris 33 kr | #nesquik #nestlecerealsnordics #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



**HAVREKAKOR / MCVITIE'S**

Crunchig nyhet i McVitie's havrefamilj! Havre Dark Chocolate Chip kombinerar det bästa från havre och fullkorn med oemotståndliga bitar av mörk choklad. Perfekt till fikat, picknicken eller mellanmålet. Njut tillsammans med hela familjen!

Ca pris 20 kr | #mcvitiessverige #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆





### SMAKSATT CHOKLAD / KARL FAZER

En älskad chokladklassiker som har fått sin unikt fylliga smak av bästa möjliga råvaror. Mjölchoklad gjord på färsk mjölk och 100% spårbar och ansvarsfullt producerad kakao. Finns i flera spännande smaker att dela med vänner eller unna sig själv en stunds njutning. Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 15 kr | #fazersverige #smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆  I VISSA  I VISSA  I VISSA



### ECLAIRS / WERTHER'S ORIGINAL

Om du älskar smaken av gräddkola kommer du att älska alla Werther's varianter. Alla är utsökta på sitt sätt, tillverkade med bara de bästa ingredienserna och massor av kärlek, omsorg och passion. Njut av den utsökta smaken i Werther's Original Eclairs - en delikat gräddkola fylld med ljuvlig kakaokräm.

Ca pris 18 kr | #werthersoriginal #wertherseclairs #smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆  I ALLA



### CANNELONI / ARRIGHI

Arrighis Canneloni är färdiga pastaplatlor som inte behöver förkokas. Perfekta för ugnsrätter, fyll dem med en god krämig fyllning så har du på 40 minuter en välsmakande pastarätt att avnjuta.

Ca pris 35 kr | #arrighi #smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆  I VISSA



### ÄRTFUSILLI / PASTA BERUTTO

Glutenfri och veganvänlig ärtfusilli från Italien. Passar lika bra till den enkla måltiden, som till en lyxigare rätt.

Ca pris 45 kr | #pastaberutto #smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆  I VISSA



### BARBECUE CHIPS / LAY'S

Lay's chips är gjorda av noggrant utvalda potatisar för deras goda smak och konsistens. Tunt skivad potatis tillagad i vegetabiliska oljor och kryddade till perfektion. Tunna, krispiga och fulla av smak!

Ca pris 23 kr | #lays #smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆  I ALLA  I VISSA  I VISSA



### FLUORTUGUMMI / V6

V6 Oral-B är ett nytt gott sockerfritt fluortuggummi för friska tänder i en praktisk och hygienisk förpackning. En ny nivå av läcker mints smak och friskhet. Sockerfritt tuggummi hjälper till att neutralisera placksyror och fluor bidrar till att bibehålla tändernas mineralisering. Den gynnsamma effekten uppnås när 1 bit tuggas minst 20 minuter, fem gånger/dag efter mat/dryck. Avnjutes som del av en varierad och balanserad kost och hälsosam livsstil. Ålder +12 år. Du får prova en av smakerna i Smakbox.

\*'Oral-B' nyttjas med licens från P&G.

Ca pris 20 kr | #V6tuggummi #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



### SURA RUSSIN / SUN-MAID

Naturligt smaksatta russin från Kalifornien i tre olika smaker: Jordgubb, Vattenmelon och Mixed Berry. Innehåller inget tillsatt socker. Ett perfekt snack när du är på språng och behöver lite extra energi. Sour Raisins hittar du på ICA och Coop. Du får prova smaken Jordgubb i Smakbox.

Ca pris 8 kr | #sunmaid #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



### SOBA CUP YAKITORI CHICKEN / NISSIN

Soba Cup är snabbnudlar av högsta kvalitet i en praktisk förpackning. Snabbt, gott och enkelt att servera på jobbet eller hemma! Njut av Yakitori Chicken nudlar med en välsmakande sås av kyckling, karamelliserad sojasås och grillad lök.

Ca pris 23 kr | #nissincupnoodles #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA



### LÄSK ORANGE ZERO / FANTA

Fanta Orange Zero Sugar har fått ett nytt recept med ännu godare smak! Fortfarande sockerfri och med fruktjuice från apelsin. Finns i 1.5L PET, 50cl PET och 330ml burk.

Ca pris 15 kr | #fantazero #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA

EXTRA-  
PRODUKT

Extraprodukt för dig som svarat att du vill prova produkten i fråga via mejl från oss. Gäller så långt lagret räcker.

### ESPRESSOKAPSLAR / L'OR

L'OR Ristretto-kapslar talar till sinnen med sin uttrycksfulla och fräscha personlighet samt kraftfulla och kryddiga arom – en perfekt ristretto-blandning som gör resan mot espressoperfektion till en oförglömlig upplevelse.

Ca pris 33 kr | #lorespresso #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA



### TEX MEX KRYDDOR / SANTA MARIA

Upptäck smakrika Tex Mex-kryddor från Santa Maria! Taco Spice Mix Hot Cayenne är perfekt för alla som gillar stark mat. Förutom de klassiska smakerna av spiskummin och vitlök har het chili tillsatts. Crispy Chicken är en kryddblandning som ger fräsiga och goda kycklingbitar. Gott att äta till tortillas, i sallad eller som drinktilltugg, och passar även till fisk. Med Enchilada Spice Mix får du en fantastisk god smak på din enchilada. Med rik chilismak från guajillo och chipotle chilipeppar och traditionella mexikanska örter som oregano och koriander. Chicken Taco Spice Mix är speciellt utvecklad för kyckling med smak av oregano, mild chili, vitlök och spiskummin, och innehåller inget tillsatt socker. Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 12-14 kr | #santamariasverige #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



### CHILI MAYO / SANTA MARIA

Chili Mayo är en härligt krämig sås med smak av chipotle chili och apelsin. God till hamburgare, kyckling, eller annat grillat kött. Men också god som dipp!

Ca pris 26 kr | #santamariasverige #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



### VEGONADE BLACK GARLIC / PAUL & THOM

Matmagi för det gröna köket - färdig att användas. Skär upp grönsaker, blanda med vegonaden och tillaga i ugn. Passar perfekt till champinjoner, potatis och rotfrukter och som smaksättare till maträtter. Mustig och riklig smak av rostad svart vitlök och peppar.

Ca pris 20 kr | #vegonade #paulochthom #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



### EXPRESSRIS / UNCLE BEN'S

Uncle Ben's® Expressris är ett snabbt och enkelt sätt att laga en läcker måltid. Det är ett utmärkt tillbehör till olika rätter, som behöver några enkla tillbehör. Mikra i två minuter eller stek i en stekpanna i 3 minuter, servera med resten av din måltid. Det är enkelt och gott! Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 22 kr | #expressris #unclebens #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA



I ALLA



I ALLA

# Sweet Heat biff med Pak Choi

4 PORTIONER

## INGREDIENSER

600 g grovmald nötfärs  
2 msk Caj P. Sweet Heat BBQ Sauce  
2 tsk finriven vitlök  
2 tsk finriven ingefära  
2 tsk pressad lime  
grillade grönsaker  
1 st Pak Choi

## GÖR SÅ HÄR

1. Blanda färsen med BBQ-sås, vitlök, ingefära, lime och smaka av med salt och svartpeppar.
2. Forma 8 små fasta biffar och grilla dem på medelvarm grill.
3. Servera med grillade grönsaker och BBQ-sås.  
Recept: Anders Tegnér



## BBQ SÅS / CAJ P.

Caj P. har lanserat tre nya BBQ-såser med fokus på spännande smakkombinationer. Korean, Classic och Sweet Heat BBQ sauce hämtar smaker från tre olika kök. Alla såser har en fyllig textur med fina bitar av lök, örter och vitlök vilket ger en trevlig känsla på tallriken. Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 27 kr | #cajp #cajbbq #smakbox

Mitt betyg:



## BBQ-bowl med lax

4 PORTIONER

Godast blir det med smaksatt sushiris men det går också bra med kokt långkornigt ris.

### INGREDIENSER

4 bitar lax á 100-150 g  
rapsoolja  
Caj P. Korean BBQ Sauce  
4 portioner kokt ris  
2 st avokado  
2 st lime  
grönsaker t.ex groddar, sallad, paprika, morot och pumpakärnor

### GÖR SÅ HÄR

1. Smaksätt laxen med salt och svartpeppar innan den penslas med lite olja och grillas. Pensla med BBQ-sås under grillningen.
2. Lägg ris i botten på fyra portions-skålar och lägg sedan på lax och grönsaker och servera med en skål BBQ-sås på sidan.

Recept: Anders Tegnér



# Hjärtinfarkten blev starten på en hälsorevolution

Thomas Sjölander och Mats Tärning hade redan planer på att starta företag tillsammans när Thomas drabbades av en hjärtinfarkt som kom att förändra allt.

– Planen var att starta en e-handel, eftersom vi båda kommer från IT-branschen. Men att det skulle bli juice vi skulle sälja hade vi aldrig kunnat föreställa oss.

Hjärtinfarkten blev en väckarklocka för Thomas som började fundera över hur kost och livsstil kan påverka hälsan.

– Varför drabbades jag av det här? Hade jag gjort något fel, hade jag levt fel? Det var då jag kom i kontakt med medicine doktor Olle Haglund som tipsade mig om att dricka rödbetsjuice.

– När Thomas kom med idén till mig var jag först väldigt skeptisk, säger Mats. Men efter en hel del research insåg jag att det här var nog inte en så dum idé ändå.



Mats Tärning och Thomas Sjölander i fabriken.

Och det visade sig att det låg helt rätt i tiden att starta RÅ just när de gjorde det.

– Det finns en väldigt stark trend just nu där människor blir alltmer intresserade av hur det de äter och dricker påverkar deras hälsa.

– Intresset från marknaden har varit jättestort och vi har expanderat något enormt. Nu håller vi att bygga en egen fabrik hemma i Norrköping för att de leverantörer vi har idag inte klarar av de kapaciteter vi behöver.

Mats och Thomas har sedan starten tagit sig fram på egna medel utan att ta in riskkapitalister, för att de vill följa sina egna värderingar och inte bara jobba utifrån ett pengaperspektiv.

När det väl var dags att investera i en egen fabrik öppnade de därför upp för sina kunder att investera i företaget, vilket resulterade i att RÅ gick från två delägare till över 600.

– Det känns helt fantastiskt att så många av våra kunder verkligen tror på vår idé, precis som vi, och att de vill vara med på vår resa, säger Mats.

– Ta bara han i Värnamo som hörde av sig och frågade om vi märkt någon ökning av försäljningen i hans trakter. Han hade sålt in våra produkter hos alla sina vänner och bekanta.

– Det var ur det vår slogan Join the RÅvolution föddes. Det pågår just nu en hälsorevolution där man gör mer medvetna val av mat och dryck. Och där är RÅ, mitt i den revolutionen.



## JUICESHOT / RÅ

RÅ Ingefära och RÅ Frisk funkar utmärkt att blanda i vatten som törstsläckare, i smoothie och drinkar, eller bara dricka som den är. RÅ väljer alltid ut de bästa råvarorna från naturens eget skafferii. Utan konserveringsmedel och tillsatt socker.

Ca pris 20 kr x 2 | #jointheråvolution #smakbox

Mitt betyg:





# Maxa din prenumeration med kalla smaker!

## Vad är Kylt & Fryst tillägg?

- ett tillägg till din prenumeration
- ca 12 kylda och frysta smaker
- värde ca 300 kr
- pris 150 kr (+50 kr hemleverans)



Tillbaka  
i oktober!

I år maxar vi våra kalla utskick! Nu får du hela 30% högre värde på innehållet och fler produkter än tidigare. Kylt & Fryst tillägg skickas 4 ggr/år tillsammans med din Smakbox (april, juni, oktober och december). Då får du en kyld kasse och en fryst kasse levererad hem till dörren tillsammans med din Smakbox. Maxa din Smakbox-upplevelse med extra mycket produkter att smaka och njuta av!

## Så funkar Kylt & Fryst tillägg:



Kylt & Fryst är ett tillägg till din nuvarande prenumeration och skickas tillsammans med Smakbox. Vi kan skicka till 65% av Sveriges befolkning, prova om vi levererar till ditt postnummer på [smakbox.se/kyltfryst](http://smakbox.se/kyltfryst).



Du får ca 12 kylda och frysta varor till ett värde av ca 300 kr. Du betalar 150 kr (+50 kr hemleverans). Tillsammans med Smakbox får du ett värde på hela 650 – 750 kr. Ingen bindningstid och enkelt att avsluta eller pausa.



Leverans sker med obruten kyl- och fryskedja hem till dörren tillsammans med din Smakbox. Du får en föreslagen tid för leverans med möjlighet att byta. De frysta produkterna levereras i en anpassad påse som håller temperaturen en stund efter leveransen.

# #smakbox

Under #smakbox finns nu över 32,000 inlägg som gjorts av er! Vi är så glada att så många inspireras och delar med sig av allt det goda som skapas med produkterna ur boxen. In, inspireras och dela du med! På den här sidan hyllar vi också en vinnare i tävlingen #smakboxstund, nästa gång är det kanske du?

*Dela din stund med  
Smakbox du med!*



34 gilla-markeringar  
evelinaswellness Bästa Smakbox fick stå för matsäcken på dagens långpromenad... #smakbox



96 gilla-markeringar  
martenssonskok En extra lång morgonpromenad och frukost på balkongen inleder denna söndag... #smakbox



14 gilla-markeringar  
jennytavlar Rabarbersylten blev jättegod med syltsöckret från Dansukker som kom i... #smakbox



13 gilla-markeringar  
hillevianna1970 En lugn stund i naturen. En wrap och en ramlösa från månadens Smakbox. #smakboxstund

*Annas vinnande  
tävlingsbidrag!*



## ANNA BERGLUND

BOR: Ljungby

FAMILJ: Två döttrar, ena utflugen

GÖR: Arbetar som medicinsk sekreterare

PRENUMERANT SEDAN: första boxen i mars 2016

PRENUMERERAR PÅ: Smakbox Måltid

## Dela och vinn!

Tävla om en gratis Smakbox med din #smakboxstund.

1. Dela med dig av din bästa stund när du njuter av något gott ur boxen
2. Lägg ut bilden på Instagram och tagga med #smakboxstund och #smakbox

Vinnare är de 10 som tar mest njutfulla bilder. Ju fler bilder desto större chans till vinst. Tävligen pågår fram till 7:e oktober och vinnarna presenteras på @smakbox senast 23:e oktober\*. LYCKA TILL!

## Hej Anna, en av vinnarna från Smakbox MATKÄRLEK #smakboxstund!

### VAD TYCKER DU ÄR ROLIGT MED SMAKBOX?

- Det roliga är att få prova saker jag aldrig hittat annars. Hitta nya favoriter och spänningen när man öppnar en ny box. Det är lite som julafton.

### HUR GÅR DET TILL HEMMA NÄR DU ÖPPNAR SMAKBOX?

- Jag och dottern öppnar den tillsammans. Ingen får öppna den förrän båda är hemma!

### VILKEN ÄR DIN FAVORITPRODUKT SOM DU UPPTÄCKT TACK VARE SMAKBOX?

- Oj så svårt! Har funnits så mycket bra produkter. Men Risentas müsli var en klar topp-produkt.

\*) Vinnare meddelas på Smakbox Instagram i separat tävlingsinlägg. För fullständiga tävlingsvillkor se [www.smakbox.se/sv/allmanna-villkor-personuppgiftspolicy](http://www.smakbox.se/sv/allmanna-villkor-personuppgiftspolicy) §1.14..smakbox.se/sv/allmanna-villkor-personuppgiftspolicy §1.14.

# Omelett med stekost Provençal

2-3 PORTIONER

## INGREDIENSER:

4 st ägg  
en nypa salt och vitpeppar  
0,5 tsk chiliflingor  
1 st Prèsident Cheese Steak Provençal  
1 msk dill  
en handfull tomater  
0,5 msk olivolja att steka i

## GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp olja i en mindre panna (ca 17 cm) på medelvärme och lägg på osten och stek i ca 3 min på varje sida. Ställ åt sidan.
2. Vispa ägg, salt, peppar och chiliflingor fluffigt.
3. Häll äggen i pannan och fyll ut hela pannan och stek i ca 5-6 min. (Tips: ta av pannan från spisen när äggen fortfarande är lite rinniga i mitten och låt den stå 2-3 min)
4. Skiva osten i önskade storlekar och lägg på omeletten. Toppa med halverade tomater, dill och ev. lite flingsalt och ätbara blommor. Njut!



## SMAKINSPIRATÖR CAROLINE VASS

Caroline Vass delar gärna med sig av vardagsmat och bakverk för livets alla tillfällen. Som utbildad nutritionist har mat och bak alltid varit närvarande i hennes liv. Caroline växte upp i en ungersk familj och har tagit med sig den sociala kulturen kring maten därifrån och framförallt från sin mormor, som lärde henne att kärlek är att dela mat med andra. Med sina konton vill Caroline inspirera till att våga prova mer och att man många gånger kan laga mat med det man redan har hemma, och är det man äter vackert lockas man till att äta det ännu mer!

**BOR:** Malmö

**FAMILJ:** Maken Kamran och två söner, 15 och 8 år

**GÖR:** People & Culture Manager och matkreatör

**FÖLJ:** @caroline.vass på Instagram och [www.carolinevass.se](http://www.carolinevass.se)



# *Bonusprodukt i boxen!*

Prenumererar du länge på Smakbox får du ibland något extra! Du som är prenumerant och tar emot din 3:e box eller mer får en bubblande bonusprodukt i denna box. Tack för att du fortsätter inspireras av Smakbox!



NÄSTA SMAKBOX SKICKAS  
TILL PRENUMERANTER  
**14-24 OKTOBER**  
OCH DÄREFTER LÖPANDE  
TILL NYA KUNDER