



SMAKBOX #1
FEBRUARI 2021

Smakbox

INSPIRATIONSTIDNING FRÅN SMAKBOX

ORIGINAL



TEMA
MERSMAK

*LÄR DIG ALLT
OM TOMATPURÉ
MED MUTTI*

*MERA SMAKER
& INSPIRATION*

19 RECEPT

Smakbox

**BONUS-
PRODUKT**

TILL DIG SOM
ÄR MED OSS
LÄNGE



5



15



20

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



25

Innehåll

Utvalda recept

- 5 ÄGGPASTA PAPPARDINI från Zeta med chilipesto och salami
- 15 ENKELT SURDEGSBRÖD med Khoisan Tea's torra surdeg
- 20 CHOKLADMJÖLK från Skånemejerier med hallongrädde
- 25 GRÖNARE TACOFREDAG med No Fairytales grönsakstortillas

Smakinspiration

- 8 LÄR DIG ALLT OM TOMATPURÉ med Mutti
- 30 DELA & VINN en gratis Smakbox med din #smakboxstund
- 31 SMAKINSPIRATÖR MARTINA bjuder på friterad ost med bönbullar

Smaknytt

- 29 KALLA SMAKER HELA ÅRET med Smakbox Kallt tillägg
- 29 FLER SMAKER I SMAKBOX BALANS med start från april

Smakhjältar i ORIGINAL!



Smakbox AB
EVENEMANGSGATAN 31, 169 79 SOLNA
kontakt@smakbox.se | 08 - 120 223 80
Vardagar 8-12 och 13-17 | www.smakbox.se

Mersmak

I dessa tider behöver vi mer inspiration än någonsin. Vardagsrecepten går på repeat och vi fastnar lätt i gamla matvanor. Med denna box vill vi ge dig MERSMAK i tillvaron och låta nya smaker flöda i ditt kök!

Ta in en oväntad ingrediens i din paradrätt eller ät något välkänt på ett nytt sätt. Leksands knäcke gör det oväntade och erbjuder sitt knäcke i ny form - som snacks! Mutti tar tomatpurén till dubbla och t.o.m. tripla höjder. Ost hittar du i flera former i boxen, en perfekt smakhöjare.

Du som tar emot din 3:e box eller mer får en bonusprodukt denna gång. Vilken det är ser du i din Smaklista*. Tack för att du stannar länge! I tidningen kan du läsa om hela 58 spännande produkter och inspireras av 19 olika recept.

Några av er kommer avgöra framtiden för en ny dryck. Ska den lanseras i Sverige? Du bestämmer! Läs mer på sid. 13.

Mer av det goda ger vi också dig som tar emot kalla smaker. Nytt för 2021 är att du får kalla produkter till varje box - vi tar bort förra årets pauser. Vi breddar också smakinriktningen Balans och gör plats för fler smaker. Läs mer Smakbox-nyheter på sid. 29. Nu ser vi fram emot att ge dig MERSMAK i tillvaron!

Varma hälsningar, Vi på Smakbox

*) Din Smaklista hittar du i mejl från oss när du fått din box.



Nacotalbrik med rågsnacks från Finn Crisp med smak av cheddarost på sid 17!



10%
+ 20 kr

Tipsa om Smakbox!

Din unika rabattkod* är alltid laddad med 10% rabatt. Du själv får dessutom 20 kr lägre pris på nästa box för varje person som startar med din kod. Tipsar du många kan din box bli gratis!

*) Din unika rabattkod: Du hittar den i mejlet du fick när du startade din prenumeration eller inloggad på 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: MS20. Köp på 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 hämtat 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.

O

ORIGINAL

Bred mix av produkter och smaker till vardag och fest.

M

MÅLTID

Fler produkter som passar till måltid och matlagning.

N

NYFIKEN

Fler oväntade smaker och produktnyheter.

B

BALANS

Fler produkter med mindre tillsatt socker och mer växtbaserat.

Tonfisksmörgås med lingon

1 PORTION

INGREDIENSER:

- 1 skiva lingongrova
- 1 msk Argeta tonfiskpastej
- 1 tsk kapris
- 1 liten schalottenlök
- 1 msk persilja
- 1 msk rårörda lingon
- en näve spenat
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Hacka kapris, schalottenlök, persilja samt spenaten (spara ett par spenatblad för dekoration).
- Rör försiktigt ihop tonfiskpastejen och de rårörda lingonen och vänd ner i de hackade grönsakerna, salta & peppra.
- Dela en skiva lingongrova och lägg på några spenatblad, tonfiskröran och toppa med den andra halvan av lingongrovan.



SPRITZ MIXER / SCHWEPPESS

I Schweppes Spritz Mixer hittar du en fruktig bubblig smak av sötsyrlig apelsin med spännande örtig bitterhet. Perfekt att dricka som den är, med is och en apelsinskiva, eller blanda till en drink. Reducerad sockerhalt.

Ca pris 13 kr | #schweppessverige
#schweppesspritz #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



FRÖKNÄCKESNACKS / TRE KULLOR

Leksands Knäckebröd utökar sitt sortiment och välkomnar nu nyheten Tre Kullor Fröknäckesnacks. Krispiga snacks bakade helt utan tillsatser och i tre spännande smakkombinationer - Ramslök och havssalt, Dill och havssalt samt Lök och surdeg. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 30 kr | #leksandsknäckebröd
#äktanjutning #trekullor #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



TONFISKPASTEJ / ARGETA

En tonfiskpastej färdig att bre på mackan! Argetas patéer är älskad världen över och innehåller ingredienser av högsta kvalitet. Pastejen är fri från konserveringsmedel, färgämnen, smakförstärkare och gluten och innehåller noggrant utvalt tonfiskkött.

Ca pris 17 kr | #argeta #argetaspread
#smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

Pappardini med chilipesto och salami

4 PORTIONER

Äggpasta smaksatt med pesto piccante ger härligt sting. Pasta med salami och zucchini med citron som ger frisk smak till rätten.

INGREDIENSER:

400 g Pappardini Casa Di Luca
1 zucchini
2 vitlöksklyftor
0,5 dl Extra jungfruolivolja Classico
1 frp (80 g) salami
1 frp Pesto Piccante
1 citron
2 msk pressad citron
salt och svartpeppar
Zeta Parmigiano Reggiano 22 mån
hackad persilja

GÖR SÅ HÄR

1. Skiva zucchini tunt och hacka vitlöksklyftorna. Stek i het panna med olivolja, salta och peppra.
2. Stek salamin för sig i lite olivolja så den blir krispig.
3. Koka under tiden pastan enligt anvisningen på förpackningen, låt rinna av i ett durkslag.
4. Blanda pastan med peston, zucchini, salami, rivet citronskal samt citronsaff. Smaka av med svartpeppar. Strö över persilja och servera med riven Parmigiano Reggiano.



ÄGGPASTA / ZETA

Äggpasta från Zeta i kort format! En äggpasta är lite mjukare i konsistensen än en durumvete-pasta. Äggen gör degen fyllig, mjuk och smidig och ger den en naturligt gul färg. Zetas nya korta äggpasta Pappardini och Vongoloni innehåller 5 ägg per kilo medan flertalet andra sorter endast innehåller 3-4 ägg per kilo. Det ger en mättande pasta med spänstigt tuggmotstånd. Passar lika bra tillsammans med krämiga som oljebaserade såser. Du får prova en av sorterna.

Ca pris 30 kr | #zetapasta #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA



Päronpizza med Chevré

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

1 st färdig pizzadeg
1 dl crème fraiche
2 päron
1 liten färsk gul lök
100 g chèvre
2 dl riven mozzarella
några kvistar rosmarin
ett par nypor Falksalt flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Bred ut crème fraiche på pizzabotten. Skiva päron och lök tunt och fördela på pizzen. Riv över getosten och toppa med mozzarella, lite repad rosmarin och några nypor flingsalt.
2. Grädda i ugnen i 10–15 min eller tills pizzen fått färg.

MINIFLINGOR / FALKSALT

Miniflingor från Falksalt innehåller de allra minsta och finaste saltflingorna. Små, spröda och lätta att strö över maten precis som de är. Perfekt att ställa direkt på matbordet för att höja smaken och upplevelsen lite extra, varje dag i veckan.

Ca pris 25 kr | #falksalt #flingsalt #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



VEGANSK KEXCHOKLAD / CLOETTA

Nu finns den svenska klassikern Kexchoklad som vegansk och med mörk choklad! Goda frasiga rån, täckta med mörk choklad och som passar perfekt även för dig som är laktosintolerant. Sveriges godaste mellanmål!

Ca pris 11 kr | #kexchokladvegan #smakbox

Mitt betyg:



TACO SAUCE / FRANKFUL

Taco Sauce for a greater cause. En tacosås som bjuder på goda smaker och ingredienser som är snälla mot planeten! Gjord på klimatsmarta tomat och räddad tomatås, tillsammans med en härlig touch av chili. Tillverkad i Sverige med 100% el på förnyelsebara källor.

Ca pris 15 kr | #frankful #smakbox

Mitt betyg:



LINSBÅGAR / ESTRELLA

Ett nytt linsnacks! Krispiga linsbågar med krämigt jordnötssmör. En perfekt kombination av krisp, rostad jordnötssmak och salta. 17% protein och 100% god smak!

Ca pris 20 kr | #estrellasverige #smakbox

Mitt betyg:



BOUCHÉE ELEFANTER / CÔTE D'OR

Bouchée Elefanter är utsökta mjölkchokladpraliner portionsförpackade i form av en elefant med nougattyllning.

Ca pris 7 kr | #bouchee #elefanterna #smakbox

Mitt betyg:



Fried Rice med vegansk aioli

4 PORTIONER

En rätt där du kan använda rester från kylan och ta vad du har. Vill du så kan du lägga till ett veganskt protein för att göra rätten ännu matigare.

INGREDIENSER:

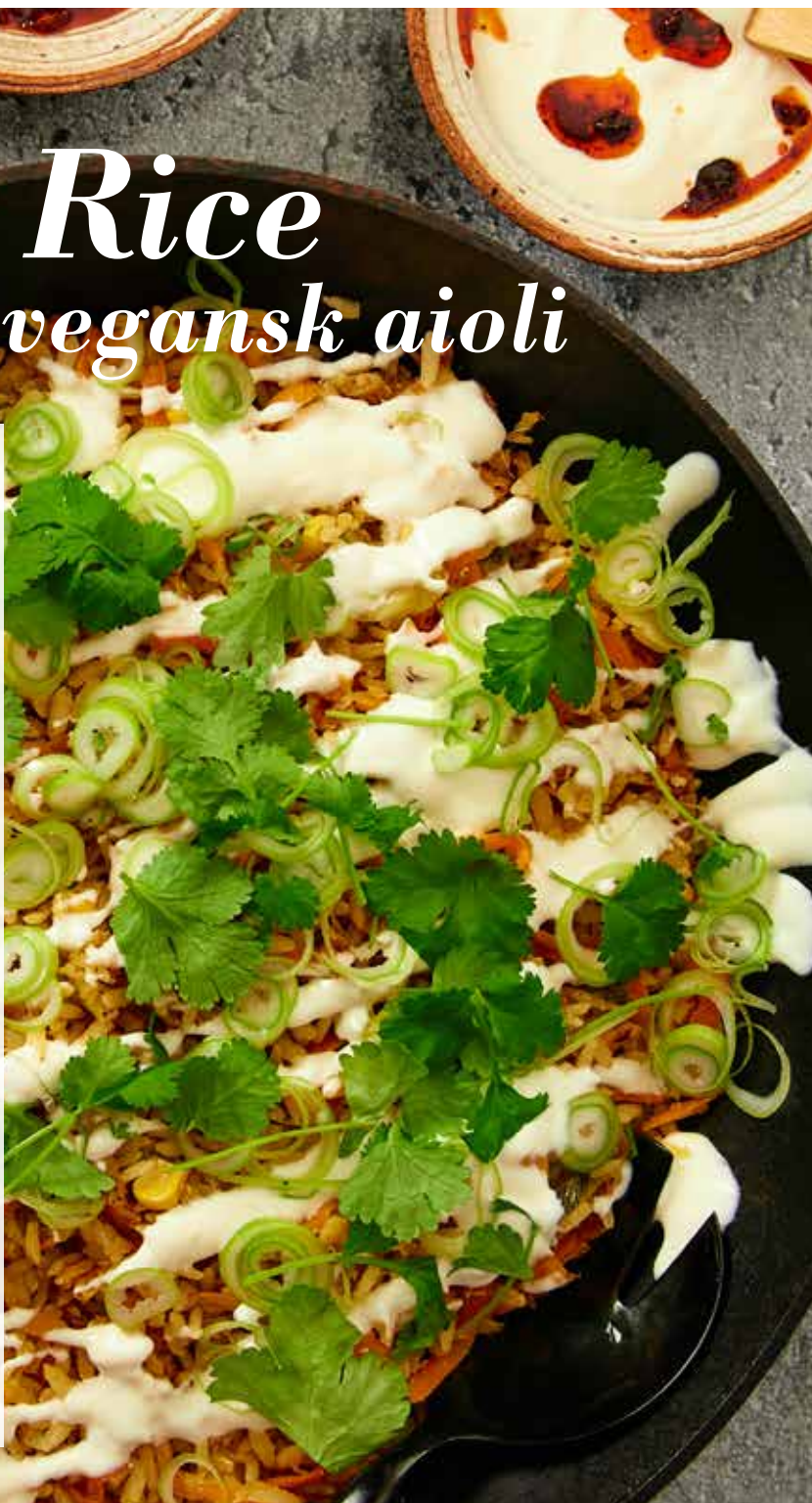
500 g färdigkokt ris
300 g vitkål
3 morötter
2 gula lökar
8 champinjoner
2 msk ingefära
3 vitlöksklyftor
2 dl majs
3 dl svarta bönor
Hot sauce eller Tabasco efter smak
Hellmann's Vegan aioli

Till servering:

koriander
salladslök
chiliolja

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp riset enligt anvisning på förpackningen om du inte har färdigkokt ris. Kyl.
2. Grovriv kål och morot. Skala och hacka löken, vitlöken och ingefäran. Dela champinjoner på fyra.
3. Börja med att fräsa vitlök och ingefära. Efter någon minut, lägg i kål, morot, lök, champinjoner och majs, gärna uppdelat i två pannor så att grönsakerna får fin stekyta.
4. Blanda i riset och stek några minuter till. På slutet, vänd i bönor, krydda med salt och hot sauce. Servera med Hellmann's Vegan aioli.



VEGANSK AIOLIMAYO / HELLMANN'S

En ny smaksatt vegansk majonnäs från Hellmann's! Hellmann's veganska mayo är en vegansk tolkning utan ägg av Hellmann's klassiska majonnäs. Nu i god smak av Aioli! Vegan Aioli passar perfekt till både räkor och hamburgare, och naturligtvis med den goda smak och krämighet du alltid kan förvänta dig av Hellmann's produkter.

Ca pris 35 kr | #hellmannssverige #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

I VISSA

I ALLA

ANNONSSAMARBETE MED MUTTI



Spännande djärvhet och intensitet i en enkel tub

Koncentrerad tomatpuré ger både dina varma och kalla rätter smak, konsistens och färg. Tomatpurén uppfanns redan 1922 och är en ingrediens som fortfarande lockar fram din kreativitet i köket - men vad exakt är det?

Vad är tomatpuré?

Tomatpuré har en nästan 100-årig historia. I Italien reducerade man traditionellt tomatkoncentrat i stora krukor som fick torka i solen. Grundkoncentratet följdes snart av ett koncentrat som man reducerade två gånger, dubbelkoncentrerad tomatpuré, och - sedan 1938 - en trippelkoncentrerad tomatpuré som reduceras tre gånger. 1952 blev Mutti den första som introducerade tomatpuré i tub och ökade därmed produktens hållbarhet. Dessa produkter gjorde succé och snart blev Mutti en italiensk familjefavorit!

Sedan dess har den italienska tomatspecialisten Muttis olika tomatsorter och produktionsmetoder för tomatpuré utvecklats, men den väsentliga skillnaden mellan olika tomatkoncentrat är densamma; ju fler gånger tomatmassan kokas, desto mer koncentrerad blir den tack vare den ökande vätskeförlusten. Muttis multi-koncentrerade tomatpuré (dubbelkoncentrat och trippelkoncentrat) innehåller mindre vatten och har därmed en tydligare tätare struktur och djärvare smak av de bästa utvalda tomaterna!

"Till varje kilo dubbelkoncentrerad tomatpuré använder vi 5,5 kilo färsk tomat och till varje kilo trippelkoncentrerad tomatpuré använder vi hela 7,5 kg färsk tomat."

Hur du använder tomatpuré i din matlagning

Tomatpuré är en kreativ produkt att inspireras av i köket och den kan ge en mängd olika rätter en djupare karaktär och en intensivare tomatsmak. Att addera lite dubbelkoncentrerad tomatpuré är ett utmärkt sätt att ge smak, konsistens och färg till din rätt. Den är perfekt för recept som kräver långa tillagningstider som Bolognese och grytor.

Trippelkoncentrerad tomatpuré ger din maträtt ännu djärvare och intensivare tomatsmak. Den fungerar utmärkt vid snabb matlagning, som till exempel pastasåser och såser. Trippelkoncentrerad tomatpuré kan också användas i kalla såser eller som dipp till nachos eller focaccia.



"Tomatpuré är en utmärkt ingrediens för att ge smak, färg och konsistens till dina rätter."

Läs mer om tomatpuré och hitta goda recept på www.mutti-parma.com/se

Matveterisotto med stora räkor

2 PORTIONER

INGREDIENSER:

250 g matvete
1 l grönsaksbuljong
8 hela stora räkor
60 g Mutti dubbelkoncentrerad tomatpuré
0,5 dl matlagningsgräde
1 kvist rosmarin
1 vitlöksklyfta
3 msk extra jungfruolivolja
svartpeppar, persilja
1 krm svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Krossa vitlöksklyftan och stek i olja i en traktörpanna tillsammans med rosmarinen. Tillsätt räkorna och låt dem steka med, vänd ofta, i ca 4-5 min. Lyft ut räkorna och lägg åt sidan.
2. Häll matvetet i traktörpannan, täck med varm buljong och låt koka ca 15 min, ös med buljongen allt eftersom den absorberas.
3. Tillsätt tomat, gräde och räkorna. Låt koka några minuter. Strö över nymalen peppar efter smak. Garnera med persiljeblad och servera.



TOMATPURÉ X2 / MUTTI

Mutti använder mer än 5,5 kilo färsk tomat till varje kilo dubbelkoncentrerad tomatpuré, och hela 7,5 kg till varje kilo trippelkoncentrerad tomatpuré. Den dubbelkoncentrerade tomatpurén är perfekt för recept som kräver långa tillagningstider som Bolognese och grytor. Trippelkoncentrerad tomatpuré ger din maträtt ännu djärvare och intensivare tomatsmak och fungerar utmärkt vid snabb matlagning, som till exempel varma och kalla såser. Du får prova båda sorterna.

Ca pris 18 kr/st | #muttipomodoro #smakbox

Mitt betyg:





SÅTT LITE GULDKANT IBLAND. ELLER OFTA.

Upptäck Coops nya sortiment Coop Gourmet, mat och dryck för alla som vill unna sig något extra gott. Till priser du blir glad av.



GINGER BEER / COOP GOURMET

En nyhet! Coop Gourmet Ginger Beer är en kolsyrad alkoholfri dryck med kryddig, uppriskande smak av färsk ingefära med lagom sötma och sting. Passar perfekt som en drink före middagen vid lite festligare tillfällen samt är ett utmärkt val i glaset på veckans afterwork! Producerad i Sverige. Skanna koden för spännande receptförslag!

Ca pris 12 kr | #coop #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA



GOTT & BLANDAT / MALACO

Choco Loco är en galet god blandning av godis och choklad i olika former och konsistenser. I påsen finns populära fruktiga smaker samt favoriter som krokant och gräddkola. Tillsammans utgör de en överstridande blandning som passar hela familjen.

Ca pris 18 kr | #gottochblandatchocoloco #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I VISSA



I ALLA



SOCKERFRITT TUGGUMMI / V6

V6 Strength är ett sockerfritt fluortuggummi som hjälper till att neutralisera placksyror, en riskfaktor i utvecklingen av karies. Fluor bidrar till att bibehålla tändernas mineralisering. Tugga minst 20 min 5 gånger per dag efter intag av mat eller dryck för bäst effekt. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 17 kr | #V6tuggummi #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



MJUK CHOKLADKAKA / KINDER

Kinder Délice är en mjuk chokladkaka med mjölkkrämfyllning och täckt av läcker choklad. Med noga utvalda naturliga ingredienser och förpackade individuellt – perfekta att ha hemma för fiket eller att ta med på utflykten. Du hittar den i hyllan med mjuka kakor.

Ca pris 5 kr/st | #kinderdelice #kinder #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

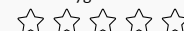


INSTANT HAVRELATTE / NESCAFÉ

Äntligen ett veganskt snabbkaffe! Nescafé växtbaserade latte har en mjuk och krämig smak och är gjord av högsta kvalitet, för njutning varje dag. Ett paket ger dig 6 koppar av vegansk latte.

Ca pris 29 kr | #nescafe #havrelatte #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA

Påverka framtiden!

DU
AVGÖR!

Lansering i Sverige
eller inte?

S.PELLEGRINO
ESSENZA



Den här produkten finns inte i Sverige idag. San Pellegrino vill nu ha din hjälp att avgöra framtiden!

I Smakbox recension* kommer vi ställa extra frågor om vad du tycker om ex smak och utseende m.m. Dina svar är med och avgör om Essenza ska lanseras i Sverige eller inte. Tack för att du berättar vad du tycker!

*Smakbox recension får du på mejl ca 3 veckor efter att du mottagit din box.



ESSENZA / S. PELLEGRINO

S.Pellegrino frestar med en ny spännande smakupplevelse: S.Pellegrino Essenza! En blandning av utsökta smaker från medelhavsfrukt tillsammans med de uppfriskande bubblorna från S.Pellegrino. För en lyxig italiensk känsla till alla dina vardagsstunder! Ett mineralvatten med finstämd smak och utan några kalorier. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 20 kr | #sanpellegrinoessenza

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA

INNEHÅLLSFÖRTECKNING:

Lemon & Lemon Zest / Blood Orange & Black Raspberry / Tangerine & Wild Strawberry; Kolsyrat mineralvatten, naturliga smakaromer. Näringsvärde per 500 ml: Kalorier [0], Protein [0], Kolhydrater [0], varav sockerarter [0], Fett [0], varav mättat fett [0], Natrium [10/15/15], Kalcium [50/80/80].



THAI GRYTBASER / MRS. CHENG'S

Äkta smak av Thailand! Mrs Cheng's Thailändska grytbaser smakar precis som en äkta thaigryta ska. Grytbasen görs av noggrant utvalda ingredienser och innehåller inga tillsatser. Tillsätt kött, kyckling fisk, tofu eller grönsaker och du har en rykande god gryta klar på nolltid. God att servera med ris, nudlar eller annat tillbehör. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 40 kr | #mrschengs #thaicurry #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA

Ge kraft
till de goda
bakterierna
i din mage.



FIBERSHOT / KIVIKS MUSTERI

Grönsaks- och fruktdryckshot rik på fiber, för att ge din kropp en riktigt god fiberkick – varje dag! De goda bakterierna i din mage behöver fibrer för att slå ut de dåliga. När de goda bakterierna mår bra, mår du ännu bättre. Din dagliga fibershot!

Ca pris 35 kr | #kiviksmusteri #fiberdryck #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



SOCKERFRITT GODIS / WELLIBITES

Njut av oemotståndligt gott gelégodis helt fritt från socker, gluten och gelatin! Wellibites innehåller 40% färre kalorier än vanligt godis och innehåller endast naturliga smaker och färger från frukt och grönt. Godiset är dessutom veganskt samt berikat med vitaminer. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 25 kr | #wellibites #sockerfritt #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



PASTILLER / DENT

Dent Flip är extra mjuka pastiller med mycket smak! Flip Raspberry & Strawberry är en riktig smakbomb med smaker av hallon, jordgubbar och pomello. Pastillerna är sockerfria och smakar som riktigt godis, de ultimata godisersättarna!

Ca pris 16 kr | #dentflip #flip #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



FRUKOSTFLINGA / FITNESS

Fitness är en fräsigt frukostflinga fullproppad med fantastisk fullkorn! Flingan ger dig en god och näringsrik start på dagen, och energi så att du orkar hela dagen.

Ca pris 28 kr | #nestlecerealsnordics #keepgoing #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



MAJSCHIPS / DORITOS

Mycket krispiga majschips från Doritos perfekt kryddade med massor av ostsmak. Ät som de är eller med din favoritdipp!

Ca pris 25 kr | #doritos #forthehold #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA

Färskavarrullar med fruktig dipsås

4 PORTIONER

Variera grönsakerna efter årstid och säsong. Det är också gott att lägga i färsk mango, färsk koriander, och så klart står det dig fritt att byta lax mot exempelvis räkor eller tofu.

INGREDIENSER:

200 g skinnfri laxfilé i bit (gärna Salmalax)
2 morötter
4 gröna sparrisar
0,5 gurka
2 mogna avokados
50 g bladspenat (eller mangold)
8-12 rispapper
olika sorters sesamfrön
olika sorters skott och groddar (t ex rödbetsskott och böngroddar)

Fruktig dipsås:

4 torkade aprikoser
1 msk färskpressad citronjuice
1 msk färskriven ingefära
½ dl Kikkoman Less salt sojasås

GÖR SÅ HÄR

1. Börja med dipsåsen. Blötlägg aprikoserna i vatten ca 30 min. Häll av och mixa med övriga ingredienser. Späd eventuellt med vatten för en lösare konsistens.
2. Skär laxen i ca 2 cm tjocka strimlor på längden.
3. Skala och skär morötterna i tunna strimlor, gärna med hjälp av en grönsaksstrimlare, eller riv dem grovt på rivjärn. Hyvla sparris och gurka på längden med en potatisskalare eller mandolin. Dela, kärna ur och gröp ut avokadon. Skär fruktköttet i skivor. Grovstrimla spenaten.
4. Vid servering: Fyll en rymlig bunke, form eller stekpanna med ljummet vatten. Doppa rispapperet i vattnet ca 5 sekunder så att det mjuknar. Ta upp och lägg på en fuktad handduk. Strö över sesamfrön. Fyll med lax, grönsaker, skott och/eller groddar. Rulla ihop till tajta rullar. Dela på hälften. Servera med dipsåsen.



LESS SALT SOJASÅS / KIKKOMAN

Kikkomans sojasås med reducerad salthalt innehåller 43% mindre salt. Den naturligt bryggda sojasåsen är naturligtvis lika god och aromrik som originalet och kan användas på samma sätt. Ett stänk räcker för att höja smaken på dina rätter, soppor, dressingar och marinader! Och det gäller inte bara för asiatiska maträtter, utan även för recept från världen runt!

Ca pris 37 kr | #kikkoman #taframdetbästa #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA



I VISSA



LINSCHIPS / ESTRELLA

Äntligen veganska ostsnavs! Estrellas Linschips Ost & Rödlök har den krisiga linsbasen vi alla älskar med en efterlängtat smak av fyllig ost på veganskt vis och toppad med lite sylrig rödlök för en kompromisslös smak.

Ca pris 23 kr | #estrellasverige #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA



RÅSHOT X2 / RÅ

Råsaft från RÅ i ny smak! Svartvinbärsjuice är ett fräscht alternativ till den sockriga saften de flesta har smakat. RÅ Svarta vinbär är gjord på 100% ekologiska svarta vinbär, osötad och helt utan tillsatser. Finns även som bag-in-box. Du får prova två shots.

Ca pris 20 kr/st | #jointheRÅvolution #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



VEGAN CH**SE DIP / FRANKFUL

Ch**se Dip är en krämig, len och ostig dipp som är helt vegansk. Jodå, du läste rätt. Välkommen till den klimatsmarta dubbeldipparens himmel! Du får den i en glasburk som är schysst mot klimatet och med ett lock i PVC-fri metall.

Ca pris 30 kr | #frankful #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



KRISPIG MANGO / SALTÅ KVARN

Krispig Mango innehåller mango som torkats på låg värme för att bevara den goda smaken och alla nyttigheter. Resultatet är intensivt krispiga mangobitar rika på fiber och vitamin C. 100% ekologisk mango – ingen olja, inget socker och inga tillsatser.

Ca pris 29 kr | #saltåkvarn #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



VEGANSK FRUKTKOLA / GREEN STAR

Green Stars veganska och glutenfria fruktkola är en riktig lyxkola gjord på äkta fruktjuice med fantastisk smak och konsistens. I påsen hittar du smaker som citron, apelsin, hallon och banan.

Ca pris 40 kr | #greenstarvegan #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



FULLKORNSRINGAR / CHEERIOS

Nu finns Cheerios spröda ringar som fullkornsringar, i en god smak av äpple kanel! Under de senaste 15 åren har Nestlé Cereals ökat mängden fullkorn i deras produkter med 50% och minskat andelen socker med 20% och salt med 25%. Produkten är märkt med det gröna nyckelhålet.

Ca pris 28 kr | #nestlecerealsnordics #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

Saftigt enkelt Surdegsbröd

CA 1 STORT ELLER 2 MINDRE BRÖD

Tips! Precis innan du gräddar brödet, stryk lite mjöl över brödet, ta sedan en vass kniv och dra ett par snitt längs med degen. Dessa kommer öppna sig och göra brödet precis så fint som när du köper från bageriet!

GRUNDRECEPT

750 g vetemjöl + lite extra till knådning
1 pkt Khoisan Tea ekologisk Torr Surdeg
2 pkt Khoisan Tea ekologisk Torrstjäst
6,5 dl vatten (45°C)
2,5 tsk salt

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda vetemjöl med den torkade surdegen och jästen i en stor bunke. Tillsätt det ljumna vattnet och blanda ihop till en jämn deg. Låt ligga kvar i bunken, täck med en handduk och låt jäsa i 20 min.
2. Täck av den jästa degen och ta ut på en mjölad bänk. Tillsätt saltet och knåda in ordentligt. Lägg sedan tillbaka degen i bunken och låt jäsa ytterligare 30 min under handduk.
3. Sätt ugnen på 220° över- och undervärme. Stjälp upp degen i en gjutjärnsgröta eller på en plåt klädd med bakplåtspapper. Grädda i 50 min, eller tills brödet fått en gyllenbrun krispig yta.



TORR SURDEG / KHOISAN TEA

Khoisan Tea's torkade surdeg är genvägen till hembakat surdegsbröd! Ekologisk Torr Surdeg är en torkad surdegskultur som är färdig att baka med och ger dig fantastiskt saftiga surdegsbröd. Allt du behöver är mjöl, jäst, vatten, salt och Khoisan Tea Torr Surdeg! En påse ger 1-2 surdegsbröd.

Ca pris 16 kr | #khoisanteasurdeg #torkadsurdeg #smakbox

Mitt betyg:





FRASBRÖD / OLIVEDALS

Olivedals Fiberfräs och Majsfräs är ekologiska och näringsriktiga fräsbröd utvecklade för att tilltala hela familjen. Du hittar dem i hårt-bröd-hyllan på ICA och COOP! Du får prova en av smakerna.

Ca pris 18 kr | #olivedals #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA I VISSA



LÄSK ZERO SUGAR / COCA-COLA

Upptäck Coca-Cola Zero Sugar Vanilla i 50cl PET-flaska – en uppfriskande och sockerfri Coca-Cola med smak av vanilj! Njut väl kyld i ett glas med is för en riktigt läskande upplevelse. Glöm inte att panta din flaska när du druckit klart.

Ca pris 15 kr | #cocacola #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I ALLA I ALLA



LÄSK ZERO SUGAR / SPRITE

Den ikoniska lemon-lime läsk sedan 1950-talet! Sprite Zero Sugar är en god kolsyrad läskedryck med uppfriskande smak av citron och lime utan både socker och kalorier. Servera iskall för bästa njutning!

Ca pris 15 kr | #sprite #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I ALLA



ALKOHOLFRI ÖL / PRIPPS BLÅ

Nu finns ett av Sveriges mest älskade öl i alkoholfri tappning. Pripps Blå 0,0% är ett ljvt uppfriskande lageröl bryggt på naturliga råvaror. Ölet har en frisk smak med doft av bröd, halm och citrus, och en lätt bitterhet i avslutningen.

Ca pris 10 kr | #prippsbla #alkoholfri #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I ALLA I VISSA



KAFFEKAPSLAR / ESPRESSO HOUSE

Det är nu möjligt att få caféupplevelsen från Espresso House hemma med dessa aluminiumkapslar till Nespresso®. Den mellanrostade kaffeblenden ger en behaglig intensitet och balanserad sötna och syrlighet.

Extraprodukt för dig som är prenumerant sedan tidigare och som svarat i recensionen att du vill prova kapslar. Gäller så långt lagret räcker.

Ca pris 40 kr | #espressohouse #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



JORDNÖTSBAR / BE-KIND

Nu finns jordnötssmörsfavoriten från BE-KIND i en mindre, smidigare förpackning. En nötbar doppad i jordnötssmör och täckt med bitar av mörk choklad. Allt du behöver till mellanmålet, fast i mindre storlek.

Ca pris 18 kr | #bekind #tastysnack #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I ALLA I ALLA I ALLA

Nacotallrik med rågchips

4 PORTIONER

Bygg din egen nachotallrik med rågchipsen! Rota i skafferiet och kylen och se vad du har hemma, eller utgå från tipsen du får här.

INGREDIENSER:

1 frp Finn Crisp Cheddar Cheese
svarta bönor
rostad majs
salladslök
riven parmesan
picklad rödlök
srirachamajonnäs
tomatsalsa med koriander
guacamole
stekta padroner med flingsalt
koriander för topping
lime för extra syrlighet



RÅGCHIPS / FINN CRISP

Nya rågsnacks från Finn Crisp med smak av cheddarost! Rågsnacksen innehåller 60% mindre fett än vanliga potatischips och är bakade med 100% fullkornsrågmjöl, solrosolja och toppade med kryddor. Finns även i smakerna Roasted Peppers & Chipotle, Sour Cream & Onion och Creamy Ranch. Du får prova nyheten Cheddar Cheese.

Ca pris 25 kr | #finncrispsnacks #finncrisp #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA

Kyckling Greenish Style

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

1 hel kyckling (eller de delar du gillar)
olivolja
3 msk Greenish kryddmix
några nypor flingsalt
en skvätt citronsaft
2 dl turkisk yoghurt
1 dl majonnäs

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 150°. Stycka kycklingen. Blanda olja, 1 msk kryddmix, salt, och citronsaft. Gnid in delarna med blandningen och stek/grilla på båda sidor tills skinnet fått färg.
2. Lägg över i ugnform och tillaga klart tills köttsaften är genomskinlig. Ta ut bröstet efter ca 15-20 min, låt resten steka klart.
3. Under tiden, blanda ihop turkisk yoghurt, resten av kryddmixen och majonnäs till en sås. Servera med klyftpotatis och rostade grönsaker.



BONUS-
PRODUKT



KRYDDMIX / PINKLISH

Kryddmixen Greenish är en grym örter krydda som snabbt och enkelt piffar upp din vardagsmat! Rosta magiska grönsaker eller krydda upp din kyckling till nya höjder. Kryddmixen rostar och blandas på beställning av rena örter och kryddor. Cook the future!

Bonusprodukten är för dig som är prenumerant och tar emot din 3:e box eller mer. Du får 1 av 3 olika bonusprodukter. Du ser i Smaklistan i mejl från oss vilken vi packat till dig!

Ca pris 40 kr/st | #pinklish #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA



I VISSA



I VISSA



KAFFEKAPSLAR / L'OR ESPRESSO

L'OR Profundo Lungo Kaffekapslar är ett kaffe med en stark och kryddig aroma, toner av rostade mandlar och frestande lakrits. Kaffet rundas av med ett bronsfärgat lager av crema. Kaffet är odlat hos UTZ-certificierade kaffebönder.

Extraprodukt för dig som är prenumerant sedan tidigare och som svarat i recensionen att du vill prova kapslar. Gäller så långt lagret räcker.

Ca pris 30 kr | #lorespresso
#lungoprofundo #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA



I VISSA



I VISSA

BONUS-
PRODUKT



SMAKSATT VALNÖTTER / EXOTIC SNACKS

Äntligen smaksatta valnötter! Exotic Snacks har satt smak på valnöten, den hälsosamma och mångsidiga stenfrukten. I påsen hittar du de allra godaste valnötterna i tre olika smaker.

Bonusprodukten är för dig som är prenumerant och tar emot din 3:e box eller mer. Du får 1 av 3 olika bonusprodukter. Du ser i Smaklistan i mejl från oss vilken vi packat till dig!

Ca pris 30 kr | #exoticsnackstagram
#smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA



I VISSA



I VISSA

Kallt tillägg

Nu skickar vi kalla produkter med varje box! Smakbox Kallt Tillägg kan du lägga till din prenumeration. Både din Smakbox och de kalla produkterna levereras direkt hem till dig. Vi kan skicka till 65% av Sveriges hushåll. På www.smakbox.se/leveransalternativ ser du om vi levererar till ditt postnummer. Gör vi det kan du enkelt lägga till det på Mina Sidor!

På följande sidor ser du alla produkter vi packat ner denna gång!

Så funkar Kallt Tillägg:

- ett tillägg till din prenumeration
- ca 12 kalla smaker
- värde ca 300 kr
- pris 150 kr (+50 kr hemleverans)
- kyllda eller både kyllda & frysta produkter

VINNARE I
WORLD
CHAMPIONSHIP
CHEESE
CONTEST

BBLT

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

- 0,5 dl majonnäs
- 1 lime
- 4 ciabattabröd
- 8 skivor bacon
- 1 medelstor tomat
- 1 huvud krispsallat
- 115 g CAMBOZOLA Black Label picklad rödlök
- picklade jalapeños

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda majonnäs och pressad lime i en skål.
2. Stek bacon knaprigt. Dela brödet och rosta. Skiva tomaten tunt och skär osten i 4 bitar.
3. Ta underdelarna av bröden och bred ut 1 msk majonnäsblandning på varje ciabatta. Toppa mackorna med lite picklad lök och jalapeños, lägg på lite bacon, sallad och tomat. Avsluta med en skiva CAMBOZOLA Black Label. Lägg till sist den andra halvan av ciabattabrödet och servera omedelbart.

BONUS-
PRODUKT



BLÅMÖGELOST / CAMBOZOLA

Blåmögelosten Black Label från Cambozola är vinnaren i kategorin "Bästa blåmögelost med mögelskorpa" i World Championship Cheese Contest". En premiumost som mognat till perfektion. Uppskattas av de flesta, även de som vanligtvis inte tycker om blåmögel. Tillverkad i Bayern av pastöriserad komjölk och med en unik grå mögelskorpa. Delikat, krämig konsistens och med en något söt smak med lätt hint av blåmögel.

Bonusprodukten är för dig som är prenumerant och tar emot din 3:e box eller mer. Du får 1 av 3 olika bonusprodukter. Du ser i Smaklistan i mejl från oss vilken vi packat till dig!

Ca pris 40 kr | #wernerssonostmastare #smakbox

Mitt betyg:



KALLT TILLÄGG

Chokladmjolk

med hallongrädde

Hallon och choklad är två riktigt goda smakkompisar. Vill du inte ha grädden så söt så blanda den med mosade färska hallon.

1 PORTION

INGREDIENSER:

3 dl Skånemejerier Fika Chokladmjolk
1,5 msk hallonsylt
0,5 dl vispad grädde
0,5 tsk frystorkade hallon

GÖR SÅ HÄR

Lägg hälften av hallonsylten i botten på glaset. Häll på chokladmjolk. Blanda grädden med resten av sylten. Toppa chokladen med grädde och frystorkade hallon.



CHOKLADMJÖLK / SKÅNEMEJERIER

Skånemejerier chokladmjolk FIKA har inget tillsatt socker eller sötningsmedel och är gjord på 100% svensk mjölk från gårdar i södra Sverige. Chokladmjölken har en len och fyllig smak och passar lika bra varm som kall. Nyckeln till en ljuvlig fikastund och den praktiska förpackningen med skruvkork gör den perfekt att ta med på utflykten! Dessutom laktosfri.

Ca pris 22 kr | #skånemejerier #skånemejerierfika #smakbox

Mitt betyg:



KALLT TILLÄGG

Härlig Frukostsmoothie-bowl

1 PORTION

Vissa dagar är det lite svårare att komma upp ur sängen. Då är det extra viktigt att ge sig själv en bra start. Här kommer en supergod sådan med massor av frukt!

INGREDIENSER:

1,5 dl Verum hälsofil blåbär 3,5%
0,5 äpple
0,5 banan
0,5 dl hallon
0,5 dl blåbär
1 msk chia
1 msk linfrö
1 msk kokosflingor

Topping

granola
mandel
mera frukt och bär

GÖR SÅ HÄR

Mixa ihop alla ingredienser. Häll upp i en skål och toppa med granola, mandel och mera frukt och bär. Njut!



HÄLSOFIL / VERUM

Verum® Hälsofil 3,5% Blåbär har en slät och krämig konsistens och innehåller den unika mjölksyrabakterien L1A. Gjord på svensk mjölk. Passar utmärkt att äta som den är eller med en god hemmagjord granola, flingor eller müsli, eller i en smoothie!

Ca pris 22 kr | #verumhälsofil #filgood #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

KALLT TILLÄGG

Pasta Polloagnese

med finriven parmesan

Ett klassiskt recept på bolognese men gjort med kyckling. Kycklingfärssåsen blir extra god och fyllig med två matskedar finriven parmesan, som får koka med en stund.

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

200 g valfri pasta
500 g Kronfågel kycklingfärs
400 g krossade tomater
2 vitlöksklyftor
2 gula lökar
1 dl kycklingbuljong
1 msk tomatpuré
1 tsk torkad timjan
salt och svartpeppar
1 kruka färsk basilika
20 g parmesan

GÖR SÅ HÄR

1. Koka valfri pastasort efter anvisningarna på paketet.
2. Fräs kycklingfärsen på medelhög värme i lite smör och olja i cirka 6 min. Lägg i hackad lök och vitlök. Fräs i ytterligare 3 min.
3. Tillsätt tomatpuré, krossade tomater, kycklingbuljong, rör om och låt småkoka i cirka 10 min. Smaka av med salt och peppar.
4. Servera med din pasta och toppa med finriven parmesanost och färska basilikablåd.



KYCKLINGFÄRS / KRONFÅGEL

Svensk kycklingfärs från Kronfågel av högsta kvalitet. Kycklingfärs är ett alternativ för dig som vill ha en sund och proteinrik färs. Du använder den enkelt till dina favoriträtter så som köttfärsås, tacos eller lasagne. För bästa upplevelse – krydda upp den med dina bästa smaksättare!

Ca pris 43 kr | #kronfagel #kycklingfärs #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

KALLT TILLÄGG

Dubbel Cheeseburgare

med harissayoghurt

Om du använder växtbaserad ost och yoghurt blir burgarna helt veganska. Servera gärna med grönsaksstavar och en jordgubbsshake eller kanske Chokladmjölken med hallongrädde på sidan 20?

2 PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 inlagd gurka
- 1 dl tjock yoghurt el. plantbaserad yoghurt
- 1 tsk harissa
- 1 pkt Veggiebiffar med tofu och paprika
- 4 skivor ost
- 2 hamburgerbröd
- 1 romansallad
- 1 rödlök

GÖR SÅ HÄR

1. Hacka gurkan fint och lägg i en skål, häll i yoghurten och rör ner harissan så yoghurten blir marmorerad.
2. Stek biffarna enligt instruktionerna på paketet, vänd biffarna och lägg på en skiva ost på varje biff och låt steka färdigt tills osten smält.
3. Hacka romansalladen och skiva rödlöken i tunna ringar. Montera hamburgaren genom att bre ut en sked harissayoghurt på det undre hamburgerbrödet, toppa med sallad, tofubiff, lökringar. Sedan ett varv till med sallad, tofubiff, lökringar och till sist harissayoghurt under locket. gyllenbrun krispig yta.



TOFUBURGARE / KUNG MARKATTA

En god vegansk hamburgare av tofu och kryddig paprika. Färdig att steka och passar perfekt både som hamburgare, till sallad eller dina favorittillbehör. Ingredienserna kommer från hållbart odlade ekologiska ingredienser.

Ca pris 30 kr | #kungmarkatta #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



I VISSA



BACON / TULIP

Tulips förstekta bacon är gott och lätt att använda, det spar tid i köket. Det kan ätas direkt både varmt och kallt. Passar perfekt att lägga på hamburgaren, som topping att strösla över salladen eller till ägg och bacon.

Ca pris 29 kr | #tulipbaconlover #tulipbacon #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



YOGHURTSMOOTHIE / SKÅNEMEJERIER X BRAVO

Skånemejerier hjärta Bravo Smoothie! Tänk dig mosade solmogna jordgubbar, hallon och banan mixat med juice från sött äpple och mild naturell yoghurt från gårdar i södra Sverige. Naturligt söttad från frukt, juice och yoghurt. Förgyll frukosten och mellisstunden!

Ca pris 25 kr | #smakbox #smakboxerieryoghurt smoothie

Mitt betyg:



I ALLA



LUFTTORKADE CHARKUTERIER / SCAN

Antipasti på ren svensk! Scans nya lufttorkade charkuterier är gjord på svensk Rapsgris från nio utvalda svenska gårdar. Välkommen att prova fänkålssalami, lufttorkad och lagrad i sex veckor, samt Coppa, lagrad i minst tre månader. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 35-45 kr | #scan #coopa #fänkålssalami #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



FRUKTSMOOTHIE / FROOSH

Froosh Feel Good är en supergod smoothie med smak av ananas, apelsin, rödbeta, aloe vera, superfrukten baobab och ett litet sting av ingefära. Superfrukten baobab bidrar bland annat med fibrer till smoothien. Njut kall som mellanmål eller till frukost!

Ca pris 20 kr | #frooshoofficial #smakboxkbox

Mitt betyg:



I ALLA



JUCESHOT / BRÄMHULTS

Med Brämhults färskas nyhet är det enkelt att starta dagen på ett uppfriskande hälsosamt sätt. Förutom sin goda smak är alla ingredienser utvalda för sina positiva hälsoegenskaper. En flaska ger 5 shots.

Ca pris 40 kr | #brämhults #justtakeashot #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



BAGUETTESALLAD / RYDBERGS

Rydbergs klassiska baguettesallader med Tonfisk eller Kyckling & curry är krämiga och matiga. Perfekta på mackan eller i wrap som en snabb lunch eller på utflykten. Snabbt, gott och enkelt! Du får prova en av smakerna.

Ca pris 21 kr | #rydbergs #baguettesallad #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

Grönare Taco fredag

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

8 tortillas från No Fairytales
1 burk rostad gul paprika
3 rödlökar
500 g nötfärs el. vegofärs
1 msk mexikansk kryddblandning
1 msk naturlig vinäger
1 frp majs
1 frp svarta bönor
rödkål eller sallat
1 röd paprika
mynta el. persilja efter smak
2 lime
125 g crème fraiche

GÖR SÅ HÄR

1. Skär den röda paprikan i avlånga remsor och rödlöken i klyftor. Värm en skvätt olivolja i en stekpanna och stek nötfärsen. Tillsätt den mexikanska kryddblandningen och den rostade paprikan och stek kort.
2. Stek rödlöken i en skvätt olivolja i en annan stekpanna tills den är mjuk och genomskinlig. Deglacera med en liten skvätt vinäger.
3. Skölj majsen och de svarta bönorna. Värm dem vid behov och ställ dem på bordet tillsammans med köttfärsen och löken.
4. Strimla rödkålen, myntan och persiljan tunt. Skär limen i klyftor. Ställ allting på serveringsbrickor på bordet och låt alla fylla sina egna tacos.

GRÖNSAKSTORTILLA / NO FAIRYTALES

Grönsakstortillas från No Fairytales gjorda med 45% grönsaker! Tortillan innehåller 25% mindre kalorier än vanliga tortillas och är 100% växtbaserad. Ät dem till tacomyset eller fyll med dina favoritingredienser och vik ihop till en wrap. Du hittar dem i kyldisken på COOP. Finns i flera goda smaker, du får prova en av dem.

Ca pris 26 kr | #nofairytales #grönsakstortillas #smakbox

Mitt betyg:



KALLT TILLÄGG

Halloumi & avokado-toast

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

- 2-4 st halloumiburgare
- 8 toastbröd
- 2 avokados
- 2 tomater
- 3 sötpotatisar
- 1 flaska Rydbergs Sour Cream Onion
- 1 påse hjärtsallad
- 1 ask picklad rödlök
- 3 msk olivolja
- 2 tsk havssalt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skala och skär sötpotatisen i stavar. Lägg på en plåt klädd med bakplåtspapper och ringla över olivolja. Strö över flingsalt. Baka i mitten av ugnen i 25-30 min. Rör om försiktigt när hälften av tiden gått. För extra krispiga frites använd grillfunktionen de sista minuterna.
2. Stek halloumiburgarna tills de fått en gyllene färg. Om de är tjocka kan man skära dem så de blir tunnare. Rosta toastbröden.
3. Lägg upp toastbröd och fyll dem med halloumiburgare, skivad avocado, skivade tomater och ringla på Sour cream onionsås. Lägg på en brödskiva ovanpå varje toast. Servera med salladsblad, picklad rödlök, sötpotatispomes och Rydbergs Sour cream onion att doppa pomesen i.



CRÈME FRAÎCHE-SÅS / RYDBERGS

Rydbergs Sour Cream Onion är en ny härlig favoritsås med creme fraiche och lök. Perfekt att ha hemma i kylskåpet och passar till allt från grillad kyckling, på korven, att doppa pomes frites i, använda till dipp eller äta till den panerade fisken.

Ca pris 27 kr | #rydbergs #smakbox

Mitt betyg:



KALLT TILLÄGG

Sötpotatis- gratäng

En underbar gratäng med sötpotatis och halloumi som verkligen är bästa kompisar!

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

1 kg sötpotatis
4 dl Fontana Grekisk yoghurt
1,5 frp Fontana Grilloumi®
2 frp Fontana Kalamonoliver urkärnade

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Skala sötpotatisen och skär i cm tjocka stavar och lägg i en ugnform. 2. Blanda sötpotatisstavarna med grekisk yoghurt och oliver i formen.
3. Riv Grilloumi® på den grova sidan på rivjärnet och strö över sötpotatisen.
4. Baka i ugnen i 40 min tills sötpotatisen är mjuk. Servera som den är med sallad eller som del av en buffé.



ÄKTA GREKISK YOGHURT / FONTANA

Äntligen en grekisk yoghurt som smakar grekisk yoghurt! Gänget på Fontana tycker att den är Sveriges godaste. Yoghurten är härligt krämig, mild och nästan fast. Perfekt till en lyxig frukostbowl, ett ovanligt gott mellanmål eller i röror och gratänger. Prova själv!

Ca pris 26 kr | #fontanafood #äktagrekiskyoghurt #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

Skruvad grönsaksnudlar i asiatisk soppa

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 1 citrongräs
- 1 msk rapsolja
- 2 tärningar grönsaksbuljong + 1 l vatten
- 1 påse Skruvad mix
- 8 shiitake el. skogschampinjoner
- 1 pak choy
- 4 salladslökar
- 1 knippa koriander
- 1 lime
- salt, peppar, soja och sesamolja

GÖR SÅ HÄR

1. Hacka lök och vitlök och fräs utan att det får färg i rapsolja. Krossa citrongräset och tillsätt tillsammans med vatten och buljongtärningarna. Koka upp.
2. Dela svampen i kvartar och pak choy i mindre klyftor. Skär salladslöken tunt. Tillsätt svampen och pak choy i buljongen och sjud i 3 min.
3. Häll ner Skruvad mix i grytan. Koka 1 minut. Smaka upp soppan med salt, peppar, soja och sesamolja. Strö över koriander, salladslök och limeklyftor innan servering.



SKRUVAD GRÖNSAKSMIX / CHEF'S CUT

En skruvad mix med kålrot, morot och rödbeta. Perfekta i en sallad eller att servera lättkokta som spagetti, woka eller i soppa. Chef's Cut erbjuder färdigskurna grönsaks- och kålmixar, salladsblandningar och babyleafs. Du hittar dem hos COOP, Sabis och på Mathem.se.

Ca pris 30 kr | #chefscut
#skruvadmix #chefscut_tips
#smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



FÄRDIGRÄTTER / PURE

Mustiga och autentiska asiatiska färdigrätter från PURE, klara på bara 5 minuter i mikron! Fyllda med kryddiga smaker och perfekt krispiga grönsaker. Dessutom i en klimatsmart förpackning av hela 85% träfiber! Finns i fyra goda smaker, du får prova en av dem.

Ca pris 50 kr | #pure
#purebytopscuisine #woodfibrebowl
#smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



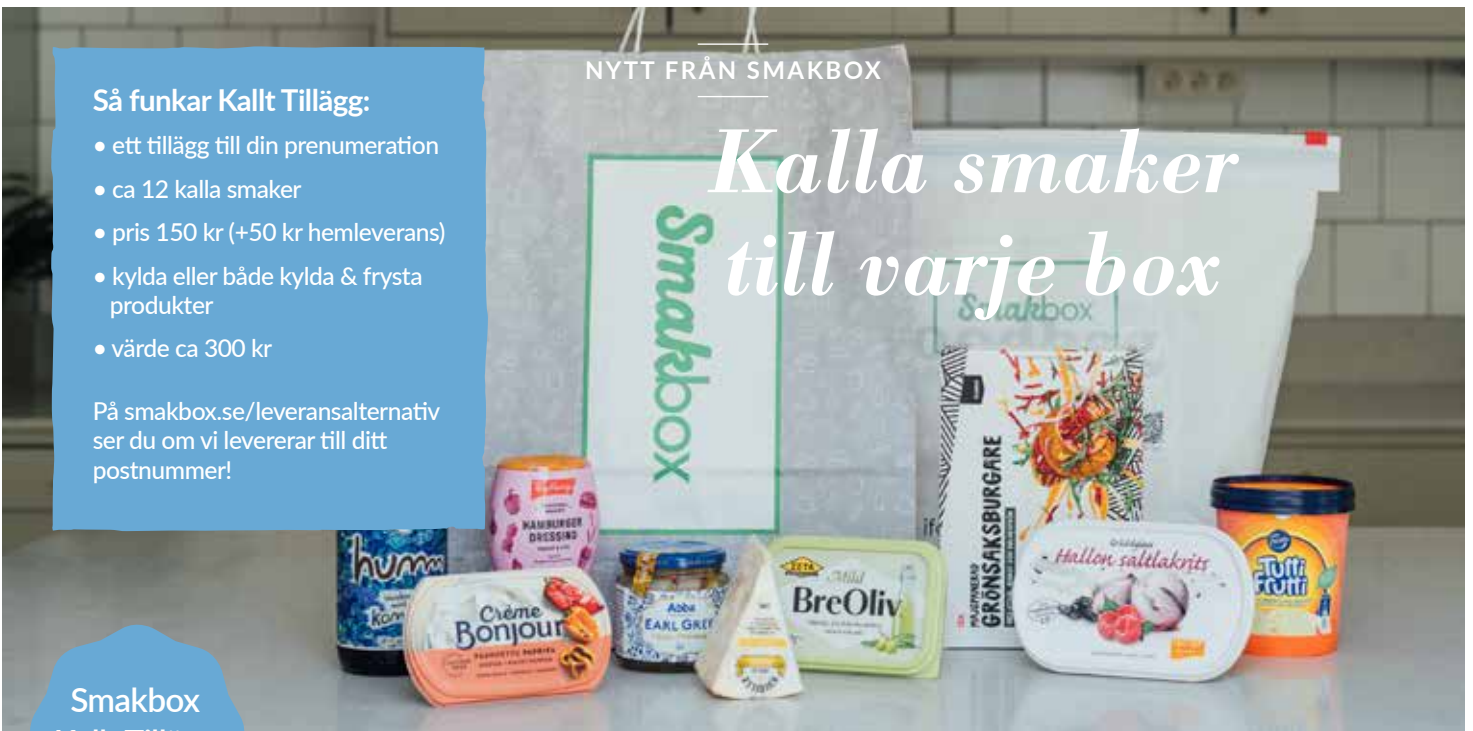
FRUKTYOGHURT / SKÅNEMEJERIER BARA

Bara är en krämig och fruktig yoghurt i all sin enkelhet. Utan tillsatt socker eller tillsatser och med söta bitar av äpple och kanel. Gjord på svensk mjölk från gårdar i södra Sverige. Här är sommaren lite längre och markerna lite extra bördiga. En smak av vårt sydligaste landskap!

Ca pris 24 kr | #skånemejerier
#BARAskånemejerier #smakbox
#smakboxkyltfryst

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆





Så funkar Kallt Tillägg:

- ett tillägg till din prenumeration
- ca 12 kalla smaker
- pris 150 kr (+50 kr hemleverans)
- kylda eller både kylda & frysta produkter
- värde ca 300 kr

På smakbox.se/leveransalternativ ser du om vi levererar till ditt postnummer!

Smakbox Kallt Tillägg

Nytt namn 2021

Sedan 2019 har vi kunnat skicka kylda och frysta produkter med Smakbox i större städer. Förra året gjorde vi lite färre utskick med paus i februari och augusti. Nytt för 2021 är att vi skalar upp igen! Du kan nu få kalla smaker med varje box, dvs 6 ggr / år.

Kylda smaker skickar vi nu med varje box. Eftersom frysta produkter ställer högre krav på leveransen skickas det bara vid utskicken i april, juni, oktober och december. I samband med detta byter tillägget namn till Smakbox Kallt Tillägg.

Oavsett temperaturslag får du alltid ca 12 produkter till ett värde av 300 kr. Ibland är alla produkter kylda och ibland är det en mix av kylda och frysta produkter. Nytt för i år är också att det är samma upplaga och samma produktmix i det kalla tillägget oavsett smakinriktning.



Fler smaker i Smakbox Balans

För 2021 har vi valt att bredda smakinriktningen Balans något. Löftet har varit att samtliga produkter ska vara lakto-ovo-vegetariska. Det har dock visat sig utmanande för oss att hålla det. Ibland har vi inte lyckats. För oss är det viktigt att vi verkligen håller vad vi lovar fullt ut.

Från april 2021 kan det ingå ett fåtal produkter med animaliska ingredienser. I just den här boxen är innehållet fortsatt strikt lakto-ovo-vegetariskt och det kommer vi fortsatt sträva efter varje gång.

Du kommer fortfarande få fler produkter med mindre tillsatt socker – inga förändringar där alltså!

#smakbox

Under #smakbox finns nu över 36,000 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!*



51 gilla-markeringar
eiraandmila Mjuk pepparkaka ändå...
Pepparkaksryddor från senaste @smakbox. #smakbox



154 gilla-markeringar
living_with_miljon En av månadens höjdpunkter för barnen är när @smakbox kommer hem... #smakbox



140 gilla-markeringar
bistroborg Lussemuffins med vit choklad! ... socker från #dansukker och smör från #svensktsmör... #smakbox



23 gilla-markeringar
maria6947 Höstfika från senaste Smakboxen maxat höstmys... #smakbox

*Marias vinnande
tävlingsbidrag!*



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. Du måste ha en öppen profil för att kunna tävla. Tävlingen pågår fram till 8:e april och vinnarna presenteras på @smakbox senast 29:e april*. **LYCKA TILL!**

MARIA SKOOG

BOR: Enköping

FAMILJ: Vuxen hemmaboende son

GÖR: Jobbar på en ekonomiavdelning på ett lokalt byggföretag

PRENUMERANT SEDAN: augusti 2017

PRENUMERERAR PÅ: Smakbox Nyfiken

Hej Maria, en av vinnarna från Smakbox MAXAT HÖSTMYS #smakboxstund!

VAD TYCKER DU ÄR ROLIGT MED SMAKBOX?

- Det roligaste är att få tips och idéer till vardagen.

HUR GÅR DET TILL HEMMA NÄR DU ÖPPNAR SMAKBOX?

- Jag och sonen brukar kolla igenom boxen tillsammans och se vad som finns i den här gången.

VILKEN ÄR DIN FAVORITPRODUKT SOM DU UPPTÄCKT TACK VARE SMAKBOX?

- Det är många! Men kryddmixen Crispy Chicken från Santa Maria blev en ny favorit hos oss när den var med i en av höstens boxar.

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

Prova Smakinspiratörens recept!

Martinas friterade mozzarellabollar & halloumi fries

INGREDIENSER:

1 påse OLW Bönbollar Sourcream Onion
1 pkt halloumi
1 pkt mozzarellabollar
1-2 ägg
1 dl mjöl

Sås:

1 dl gräddfil
0,5 dl Heinz majonnäs
1-2 vitlöksklyftor
1 krm salt

GÖR SÅ HÄR

1. Torka av mozzarellabollarna och skär halloumin i stavar.
2. Krossa bönbollarna och vispa upp ägget. Doppa bollarna och stavarna först i mjöl sedan ägg och sist de krossade bönbollarna.
3. Hetta upp olja till 180°. Fritera tills gyllenbruna. Tänk på att inte fritera för mycket åt gången, då blir oljan för kall. Låt rinna av på en bit hushållspapper eller på ett stålgaller.

SMAKINSPIRATÖR MARTINA STÅHL

Martinas matintresse föddes hemma i mammas kök, när hon redan från tidig ålder fick vara med och laga maten och experimentera i köket med sin syster när de kom hem tidigare från skolan. Det tidigt väckta matintresset har hållit i sig genom åren, och idag är matlagningen en stor del av Martinas liv. Du hittar mycket av det Martina lagar på hennes Instagram, och hon delar gärna med sig av rätter lagade med produkter ur Smakbox (som det här ovan). Martinas ledord i köket är enkelt, snabbt, gott och roligt!

BOR: Eksjö GÖR: Jobbar som elevassistent FAMILJ: 2 hundar



FÖLJ: @stahl_martinaa
på Instagram



Bonusprodukt i boxen!

BONUS-
PRODUKT

Du som prenumererar länge på Smakbox får ibland något extra! Du som tar emot din 3:e box eller mer hittar en bonusprodukt i boxen. I din Smaklista* ser du vilken just du fått. Tack för att du fortsätter inspireras av Smakbox!

* Smaklistan hittar du i mejlet från oss när du fått din box.



NÄSTA SMAKBOX SKICKAS
TILL PRENUMERANTER

19 - 30 APRIL

OCH DÄREFTER LÖPANDE TILL NYA
KUNDER SÅ LÄNGE LAGRET RÄCKER