



SMAKBOX #1
FEBRUARI 2022

Smakbox

INSPIRATIONSTIDNING FRÅN SMAKBOX

ORIGINAL

TEMA

LJUSGLIMT

*Starta året
med Smakbox!*

32 SIDOR RECEPT & INSPIRATION

*Spar tid och
ät bättre!*

3 TIPS

Smakbox

BONUSPRODUKT!

BONUS-
PRODUKT

*Till dig som varit
med oss länge!*

#1 2022



15



5



26



31

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

Innehåll

Utvalda recept

- 5 LÄTTLAGAT & GOTT med pärlcouscous från Sevan
- 15 TACOS AL PASTOR med taco kryddmix från El Taco Truck
- 26 GLASSMUFFINS med glutenfria muffins från Fria Bröd

Smakinspiration

- 13 SPARA TID & ÄT BÄTTRE med tips från Mutti
- 30 DELA & VINN gratis box med din #smakboxstund
- 31 SMAKINSPIRATÖR TASTY BY CARTZ bjuder på pistage & kokosbiskvier

Smaknytt

- 32 BONUSPRODUKT till alla som prenumererat länge!

Smakhjältar i ORIGINAL!



Smakbox AB
EVENEMANGSGATAN 31, 169 79 SOLNA
kontakt@smakbox.se | 08 - 120 223 80
www.smakbox.se

Ljusglimt

Visst är mat och smaker verkligen en ljusglimt i tillvaron? Tillsammans med att ljuset sakta återvänder hoppas vi att godbitarna i denna box lyser upp hemma hos dig. Temat för årets första Smakbox är därför LJUSGLIMT!

Vi är stolta att presentera nya stjärnprodukter till helgens heliga tacomys. I boxen hittar du även outhärliga vardagshjältar som pesto, pastasås och ris. Gottigt till fredagsmyset kan du självklart också duka upp.

Det Kalla tillägget innehåller en perfekt mix till både frukost, kvalitetsgenvägar till goda måltider och smaskiga desserter, låt er väl smaka!

När vardagen är tillbaka är det lätt att tiden till matlagning blir knapp och kylskåpet gapar tomt. På sidan 13 bjuder Mutti på 3 tips på hur du spenderar mindre tid i köket under veckan men samtidigt äter bättre.

Ni prenumeranter som stannat länge vill vi hylla extra denna gång! Alla som får sin 3:e box eller mer får en bonusprodukt! Härlig choklad, kallpressad olja eller spännande smaksättning – vad ligger i din box? Du ser i din digitala Smaklista vad vi packat till dig.

Vi önskar dig många goda smakupplevelser som blir LJUSGLIMTAR hos dig!

TACK för att du prenumererar på Smakbox!

Varma hälsningar,
Vi på Smakbox



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:



Tipsa!

20%
+
Delicatonyhet



Tipsa om Smakbox!

Rabattkoden TIPSA är laddad med hela 20% rabatt OCH Arraxsbollar från Delicato. Berätta för familj och vänner!

Starta på www.smakbox.se/prenumerera

Psst! Din unika rabattkod* är laddad med samma erbjudande och du själv får dessutom 20 kr lägre pris på nästa box för varje person som startar med din kod. Rabatt gäller t.o.m. 15/3. Delicato så länge lagret räcker. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

*) Du hittar din kod i mejlet du fick när du startade din prenumeration. Eller inloggad på smakbox.se (välj din aktiva prenumeration, välj Tipsa vän i menyn).



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 Smakinriktning. Symbolen vid varje produkt förklarar i vilken Smakinriktning den främst finns med. I din unika Smaklista, som du får via mejl när du fått din box, ser du vilka produkter som ska finnas i just din box. Du kan när som helst byta 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.



LINSCHIPS / ESTRELLA

Chips behöver inte vara gjorda av potatis för att vara supergoda! Det är Estrellas Linschips ett välsmakande bevis på. Dessa vågformade, knapriga snacks innehåller 40% mindre fett än vanliga chips, 13% protein, och såklart 100% god smak.

Ca pris 22 kr | #estrellasverige @estrellasverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



VEGANSK MAJONNÄS / HELLMAN'S

Hellmann's veganska smaksatta majonnäser har den krämighet du alltid kan förvänta dig av Hellmann's produkter. Aioli är klassiskt smaksatt med vitlök och Chipotle har den rätta balansen mellan rökighet och hetta. Förbered dig på ren, vegansk njutning! Du får 1 av smakerna.

Ca pris 35 kr | #hellmanns @hellmannssverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



CHIP NUTS / ST. MICHAEL

Chip Nuts är ett helt nytt snacks-koncept! Sprödbakade jordnötter med ett kryddat överdrag som är lätta att äta och ger en helt speciell smak- och åttupplevelse. Det ultimata snackset i tre olika smaker! Du får 1 av smakerna.

Ca pris 20 kr | #doublethecrunch @st.michael_nuts #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



För varje Aqua Nobel Tetra som säljs skänks 1 krona till Barncancerfonden. Läs mer på aquanobel.com.



STILLA KÄLLVATTEN / AQUA NOBEL

Smaksatt stilla källvatten med naturligt mineralinnehåll, utan tillsatt socker, naturliga aromer och med en hög magnesium- och kalciumhalt samt ett naturligt högt PH-värde på 8,2. Vattnet kommer från en källa i byn Möarp i Skåne. Förpackning av 78% förnybart material, 100% återvinningsbar. Du får 1 av smakerna.

Ca pris 10 kr | #aquanobel @aquanobel #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



TIC TAC FRUITY MIX / TIC TAC

Ny mix från Tic Tac: en härlig blandning av olika fruktsmaker! Här får du känna smaken av söta körsbär, syrlig citron-lime, saftig passionsfrukt och söt jordgubb-mint. Förpackningen är den ikoniska asken som är enkel att stänga och att ha med sig i fickan.

Ca pris 10 kr | #tictac #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



SANDWICH PIZZA / WASA

Wasa Sandwich Pizza är ett snabbt och enkelt mellanmål bakat på fullkornsrågmjöl. En utsökt kombination av krispigt fiberrikt bröd och krämig fyllning med smak av tomat och basilika. Sandwich Pizza är 100% klimatkompenserad.

Ca pris 10 kr | #sandwichpizza #wasa @wasabrod #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Pärlecouscous med koriander och kyckling

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

3 dl pärlcouscous
1 kruka koriander
1 kruka persilja
0,5 citron
1 msk olivolja
600 g kycklinglårfilé
2 msk smör
2 vitlöksklyftor
salt, peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°C. Koka pärlcouscous enligt anvisning på förpackningen. Finhacka koriander och persilja och lägg i en skål tillsammans med citronsaft, olivolja och salt. Blanda ner pärlcouscousen.
3. Riv vitlök. Hetta upp en stekpanna med smör och stek kycklingen tillsammans med vitlök tills den fått en fin stekyta. Salta och peppra. Lägg kycklingen i en ugnsfast form och stek i ugn ca 15 min, tills innetemperaturen är 72°C. Servera gärna pärlcouscousen och kycklingen tillsammans med sallad och granatäpple.

Recept: Sevan



LIBANESISK PÄRLCOUSCOUS / SEVAN

Libanesisk pärlcouscous (Moghrabie) gjord på durumvete är en större form av couscous där grynen har storleken och formen av små pärlor. Pärlcouscous är en basvara precis som bulgur och ris och används till alla typer av rätter. Den fylliga smaken passar bra till sallader, grytor, soppor och som alternativ till pasta.

Ca pris 23 kr | #sevanfood #pärlcouscous @sevanfood #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Bli en mästare på espresso & vinn en lyxweekend för två med hotell och italiensk middag!



Psst!
Passar utmärkt även i din vanliga kaffebryggare!

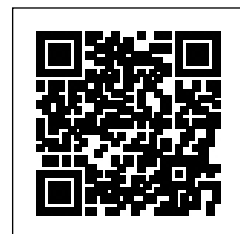
Skanna QR-koden - var med och tävla!



Espresso är grunden i varena cappuccino, caffè latte och macchiato du dricker. Alla kaffedrycker bygger på en riktigt bra espresso, bryggd på bönor som rostats för att locka fram den där djupa, mustiga smaken av italiensk kaffekultur när den är som bäst.

Gå in på lavazza.se/sv/espresso-barista.html och svara på 4 enkla frågor så är du med i tävlingen.

Tävlingen pågår mellan 17/1-3/4 2022.
Vinstskatt betalas av vinnarna.



ESPRESSO ITALIANO CLASSICO / LAVAZZA

Espresso Italiano Classico står för den genuina italienska kaffeupplevelsen med sitt DNA från Turin - staden där espresson föddes. En intensiv och sammetslen blandning av Arabicabönor, från Afrika, Syd- och Centralamerika. Särskilt rostad för att få fram ett mustigt kaffe med fruktiga toner och en ihållande eftersmak. Ett perfekt val för de som älskar en äkta italiensk espresso. Passar utmärkt även i din vanliga kaffebryggare. Prova olika mängd kaffe per dl vatten, beroende på hur starkt kaffe du önskar.

Ca pris 37 kr | #lavazzamoment #finkaffe @lavazzasverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



Malmö Chokladfabrik

- den helt ekologiska chokladfabriken

För hundra år sedan hade Malmö åtta chokladfabriker och ett särskilt chokladarbetarförbund. Mycket har hunnit hända sedan dess, men Malmö Chokladfabrik håller stadens chokladarv levande och är idag också Sveriges populäraste premiumchoklad. Nyligen flyttade man produktionen till en ny och större fabrik i Oxie i utkanten av Malmö och där huserar ett drygt dussin chokladentusiaster som gett sig på att utmana de utländska drakarna i kampen om chokladälskarnas gunst.

Med kärnvärden som ekologiskt, närproducerat och utan tillsatser har Malmö Chokladfabrik attraherat mängder med professionella användare av choklad (bagare, kockar, dessertmakare, glasstillverkare, chocolatier osv) och går du ut och fikar på ett White Guide-café idag är chansen ganska stor att det är chokladen från Malmö som används i deras bakverk.

Jens Fylkner, VD på Malmö Chokladfabrik:

- Det mest unika med vår choklad är säkerligen frånvaron av allergener som nötter, gluten och soja, och det är också grunden i vårt kundlöfte, att alla ska kunna få njuta av choklad i världsklass. Men för att lyckas med det behöver vi nå fler än bara de som prioriterar detta och då har vårt val att bara jobba med ekologiska råvaror och att vi hela tiden försöker vässa kvaliteten på vår choklad blivit viktiga pusselbitar när vi attraherar nya kunder och konsumenter.



Jens och Jakob Fylkner

Hållbarhet är ett av flera prioriterade utvecklingsområden för företaget och nyligen skrev man under Livsmedelföretagens Hållbarhetsmanifest som syftar till att kraftigt minska klimatbelastningen från Sveriges livsmedelsproducenter fram till 2030. Jakob Fylkner:

- Vi vill ju kunna se våra barn och barnbarn i ögonen och inte behöva skämmas utan veta att vi tog vårt ansvar i den omställning som nu krävs. Köper man en exklusiv choklad vill man också vara trygg i att framställandet av den inte bidrar på ett negativt sätt till en försämrad miljö och vi jobbar ihop med våra leverantörer och partners för att få fram en så klimatsmart choklad som det bara går.

BONUS-
PRODUKT



EKO CHOKLAD / MALMÖ CHOKLADFABRIK

Ekologisk choklad från Sveriges populäraste tillverkare av premiumchoklad - alltid fri från nötter, gluten, soja och ägg. Du får prova den mörka, veganska chokladen med Apelsinskal eller favoriten Saltstänk. Bägge är prisbelönta och tillverkas i den nya fabriken i utkanten av Malmö. Bonusprodukten är för dig som prenumererar och får din 3:e box eller mer. Du får 1 av bonusprodukterna i din box.

Ca pris 65 kr | #malmöchokladfabrik @malmöchokladfabrik #smakbox @smakbox

Mitt betyg:





POLARKNÄCKE HAVRE / POLARBRÖD

Ett tunt, sprött och krispigt hårt tunnbröd med tydlig havresmak. Ett perfekt bröd när du är sugen på något lättare, till frukost, mellanmål eller som komplement till en måltid. Brödet är nyckelhålsmärkt, har en låg sockerhalt samt är rikt på fullkorn och fiber.

Ca pris 24 kr | #polarbrod @polarbrod #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



CHOKLADDRYCK / HUSKI

En chokladdryck i praktisk on-the-go flaska, perfekt till mellis eller varför inte efter träningen. Finns i originalsmak och med extra tillsatt protein. Du får 1 av smakerna.

Ca pris 22 kr | #huskichocolatesweden @huskichocolatesweden #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



PEPSI MAX / PEPSI MAX

Njut av den uppfriskande smaken av Pepsi Max, maximum taste no sugar. Pepsi Max är en sockerfri cola med en bra balans mellan söta och syrliga toner. Njut av din Pepsi Max väl kyld, för dig själv eller tillsammans med vänner och familj. Du får minst 1 av smakerna.

Ca pris 10 kr | #pepsimaxsverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



CARAMEL & POPCORNCHOKLAD / KARL FAZER

Karl Fazer Caramel Popcorn 70g är en len mjölkchoklad och poppigt crunch i en perfekt kombination av sött och salt. Chokladen är gjord på färsk mjölk och ansvarsfullt producerad kakao.

Ca pris 13 kr | #fazersverige @fazersverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



MAJS & VETETORTILLA / SANTA MARIA

En mjuk majs- och vetetortilla i perfekt tacostorlek. Tortillan har en tydlig smak av majs och passar till alla typer av tacos. Värm tortillan i en torr och het stekpanna tills den puffar upp och fått en lite rostad yta (ca 10 sek) innan servering för en nybakad känsla. Fri från konserveringsmedel och utan tillsatt socker.

Ca pris 22 kr | #santamariasverige @santamariasverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



ALKOHOLFRI IPA / BROOKLYN BREWERY

I Brooklyn Special Effects Alcohol Free IPA så får du smaken av en klassisk IPA men utan alkohol. Den har fruktiga, milda humlearomer med mycket juicy citruster. Passar utmärkt till hot wings, pizza, tofu och grillat.

Ca pris 16 kr | #brooklynbrewery @brooklynbrewerySWE #smakbox @smakbox

Mitt betyg:





DORITOS BBQ STYLE / DORITOS

Nya Doritos Barbecue har en söt barbecuesmak och är precis lagom crunchiga. Innehåller inga artificiella färg- eller smakämnen, är både gluten- och laktosfria och passar såklart perfekt för vegetarianer. Lika goda att dippa som när du vill sätta extra krydda på nachotallriken!

Ca pris 25 kr | #doritos #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

I VISSA

I ALLA



PREMIUMMIXER / SHAKE-IT

SHAKE-IT är en premiummixer med naturliga ingredienser från frukter, grönsaker och växter med högt juiceinnehåll. Tillverkad i Köpenhamn. Ger klassiska drinkar som Tequila Sunrise dess unika smak och kulör och passar utmärkt till cocktails med eller utan alkohol.

Ca pris 99 kr | @shakeitmixer #shakeitmixer #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



FRUKTDRYCK MANGO / KIVIKS MUSTERI

En härlig fruktdryck med smak av solmogen mango som passar hela familjen. Mangon är odlad i Indien men drycken är fylld i musteriet på Österlen. En smak av sommar året runt!

Ca pris 15 kr | #kiviksmusteri @kiviksmusteri #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

Kycklingwraps med mexikanskt ris

2 PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 msk solrosolja
- 2 kycklingfiléer
- kryddor: 0,5 tsk paprikapulver, 0,5 tsk oregano, 1/4 tsk spiskummin, 1/4 msk lökpulver, 1/4 msk vitlökpulver
- 2 tomat
- 1 liten rödlök
- 1 handfull koriander
- 1 avokado
- 2 tortillabröd
- 1 förpackning Ben's Original™ Express Hot Tex Mex Style Rice

GÖR SÅ HÄR

- Skär kycklingen i strimlor. Lägg i en skål, täck med olja och samtliga kryddor och blanda samman.
- Värm en stekpanna på medelvärme och lägg i kycklingblandningen. Stek i 10-12 min tills gyllenbrunt och genomstekt.
- Skär tomat, rödlök och koriander och blanda i en skål. Skär avokadon i tärningar eller mosa till en guacamole. Värm riset enligt instruktionerna på förpackningen.
- Förbered tortillas med ett lager grönsaker, avokado och kyckling. Tillsätt riset i tortillan eller servera vid sidan om.

Recept: Uncle Ben's



EXPRESSRIS / UNCLE BEN'S

Laga middag eller lunch snabbt och enkelt med Ben's Original™ Hot Tex Mex Style ris, gjort med noggrant utvalt ris och bönor (och lite av Ben's Original™ know-how). Kan användas som bas till dina vardagsmåltider eller som ett kompliment till din mexikanska favoritmaträtt.

Ca pris 26 kr | #expressris #bensoriginal #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

I ALLA

I ALLA

I ALLA



RÅGSNACKS / FINN CRISP

Nya rågsnacks från FINN CRISP med smak av Dill & Gräslök. Unik med denna smak är att den är vegansk! Som vanligt innehåller även denna 100% fullkorn och 60% mindre fett jämfört med vanliga potatiships precis som FINN CRISP andra smaker; Sour Cream & Onion, Cheddar Cheese, Creamy Ranch samt Roasted Peppers & Chipotle.

Ca pris 25 kr | #finncrispsnacks @finncrisporiginal #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I ALLA I ALLA



CHEEZ DOODLES® DELUXE PECORINO / OLW

OLW cheez doodles® Deluxe Pecorino är OLWs lyxigaste och mest delikata små ostbägar. Produkten har en krämig sötta av äkta pecorino romano och ett riktigt gott fras. Ett ostsnacks som sätter extra guldkant på vilken bjudning eller mysfest som helst!

Ca pris 25 kr | #olw @olw_se #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA I ALLA



BEAN BOOZLED FLAMING FIVE / JELLY BELLY

Hur starkt kan du hantera? Jelly Belly har ännu en gång tagit fram en galen produkt. Bean Boozled Flaming Five utmanar dig i hur starkt du vågar äta, mätt i chili-styrka!

Ca pris 42 kr | #flamingfivechallenge #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I VISSA



HÖGHÖJDSKAFFE / CAFÉGO

Ett friskt, något mildare kaffe med Arabicabönor odlade på dimhöjda bergssluttningar i Östafrika och Centralamerika. Minst 50% av bönorna är plockade på över 1200 meters höjd, där klimatet och den låga syrehalten gör att Arabica bönorna kan mogna under extra gynnsamma förhållanden. Odlad av UTZ-certifierade bönder.

Ca pris 12 kr | #höghöjdskafe #cafego @cafego.se #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



SODAMIX / SODASTREAM

Med Pepsi sodamix för SodaStream gör du enkelt din favoritläsk hemma. Tillsätt smaken till kallt, bubblat vatten och njut! Sluta släpa på tunga engångsflaskor från butiken och spara både miljön och plånboken. Bonusprodukten är för dig som prenumererar och får din 3:e box eller mer. Du får 1 av bonusprodukterna i din box.

Ca pris 59 kr | #sodastream @sodastreamsverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



BONUS BONUS BONUS BONUS



MJUK CHOKLADKAKA / KINDER DÉLICE

Mjuk chokladkaka med mjölkkrämfyllning som är täckt av läcker choklad. Innehåller noggrant utvalda naturliga ingredienser; mjölk, mjöl, ägg och kakao. Kakorna förpackas individuellt i smidig portionsstorlek – perfekt att ha hemma för fiket eller att ta med på utflykten. Du får 2 stycken.

Ca pris 7 kr x 2 | #kinderdelice #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA I VISSA

Gröt Suzette med söta apelsiner & vispad vaniljmascarpone

1 PORTION

INGREDIENSER

- 2 dl Saltå Kvarn Fina Havregryn
- 2 dl havredryck
- 2 tsk honung
- 1 tsk mald kardemumma
- 2 apelsiner
- 1 dl Saltå Kvarn Rårörsocker
- 1 vaniljstång
- 100 g Mascarpone
- 0,5 tsk vaniljpulver
- 0,5 dl Saltå Kvarn Mandlar
- 2 tsk vallmofrön
- 1 knippe mynta

GÖR SÅ HÄR

- Skala och filea apelsinerna. Koka ihop rårörsocker, vaniljstång och 1 dl vatten i cirka 5 min. Tillsätt apelsinbitarna och sjud på låg värme ytterligare 3 min. Låt svalna.
- Vispa mascarponen med vaniljpulver och 1 tsk honung cirka 2 min tills den känns fluffig. Rosta mandlarna i en panna på låg värme tills de börjar få en fin färg och hacka sedan grovt.
- Koka havregrynen enligt anvisningarna på förpackningen men byt ut 2 dl vatten mot 2 dl havredryck. Smaka av med 1 tsk honung och kardemumma. Servera gröten med de inkokta apelsinskivorna, den vispade mascarponen, hackad mandel, vallmofrön, mynta och toppa med valfri mjölk.

Recept: Saltå Kvarn



FINA HAVREGRYN / SALTÅ KVARN

Saltå Kvarns Fina Havregryn är tillverkade av svensk ekologisk havre i Saltå Kvarns kvarn i Järna. Havrekärnorna är klippta och fint valsade för en snabbare och lenare gröt. Fina Havregryn är rika på fiber och fullkorn. Och när du väljer den här produkten stöttar du dessutom våra svenska eko-bönder.

Ca pris 22 kr | #saltakvarn @saltakvarn #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

Kycklingfajitas med basilikatomatsås

4 PORTIONER

INGREDIENSER

4 tortillabröd
4 kycklingfiléer
1 burk Mutti Pastasås Basilika (400g)
2 paprikor i olika färg
1 näve rucola
2 msk crème fraiche
olivolja
peppar
2 msk finhackad basilika

GÖR SÅ HÄR

1. Skär kycklingfiléerna i småbitar och bryn i lite olivolja i en stekpanna i drygt 5 min. Tillsätt Mutti Pastasås basilika och 2 msk crème fraiche. Blanda och låt bli varmt.
2. Skölj och strimla paprikorna.
3. Värm tortillabröden och lägg upp dem på 4 tallrikar. Lägg kycklingröra mitt på varje bröd, lägg på paprikastrimlor och rucola. Ringla över lite olivolja, strö över finhackad basilika och peppar. Rulla ihop fajitasen och ät dem genast.

Recept: Mutti



PASTASÅS BASILIKA / MUTTI

Mutti Pastasås Basilika är resultatet av en lång tradition av kärlek till, och erfarenhet av, italienska tomater. Den här naturliga, fräscha och goda pastasåsen är gjord av solmogna tomater av högsta kvalitet som smaksatts med basilika. Servera den som den är till pasta eller ris eller använd den som en bas till pastasås och grytor och lägg till dina egna favoritingredienser.

Ca pris 30 kr | #muttipomodoro @mutti.northerneurope #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA

Spendera mindre tid i köket och ät bättre – tre tips från Mutti

Att laga god mat ska vara enkelt, men det krävs ofta planering för att få vardagsmatlagningen att kännas rolig och lustfylld. Ofta står vi framför ett halvtomt kylskåp och försöker slå knut på oss själva för att snabbt få till en god och nyttig måltid till familjen. Här är de tre bästa tipsen från Mutti på hur du kan spendera mindre tid till att planera och laga vardagsmat men samtidigt bjuda din familj på en härlig god och näringsrik middag varje dag.

1. Välj dina favoriter och ha dem alltid hemma i skafferiet

Välj ut några få favoritingredienser eller produkter som du kan använda när du har bråttom eller inte har inspiration till att laga mat, och se till att du alltid har dem i ditt skaffer! Det finns en mängd olika livsmedel som syftar till att hjälpa dig att äta bättre och samtidigt göra ditt liv enklare.

Tips! Om du älskar medelhavsmatkulturen, ta inspiration från italienarna och satsa på en snabblagad och god pestopasta. Mutti pestos är gjorda av olikfärgade tomat sorter och tack vare att de är gjorda av färska tomater innehåller de 40 % mindre fett och salt jämfört med andra pestoprodukter.

2. Köp färdiga såser och låt dem vara färdiga

Ibland kan vi känna oss lite misstänksamma inför idén att använda färdiga såser när vi lagar mat – vi älskar ju att kontrollera kvaliteten på våra maträtter genom att göra dem själva. När vi väl köper färdiga såser är det med största sannolikhet för att det råder akut tidsbrist eller för att inspirationen tryter. Om vi köper en färdig sås finns det dock risk för att vi begår ett stort misstag; det slutar med att vi anpassar såsen precis som vi skulle göra med en hemlagad sås. Vi lägger till lök, tillsätter salt och peppar och så vidare för att ge smak till såsen. Men glöm inte att den färdiga såsen inte behöver piffas till utan att den är redo att användas precis som den är! För att övervinna misstanken om den färdiga såsen har tillräckligt med smak eller om konsistensen är bra, se till att du bara köper såser av hög kvalitet. Det är då du sparar massor av tid!

3. Köp inte alla dina grönsaker eller frukter färska

Du behöver inte ha dåligt samvete över att köpa frysta eller konserverade grönsaker. Tanken att färska grönsaker på något sätt är bättre än frysta eller konserverade är avfärdad sedan länge och vi vet att näringsämnen i dessa produkter är väl bevarade. När du köper konserverade eller frysta produkter, se till att du köper från märken som värnar om kvaliteten på sina råvaror. Mutti väljer bara ut de bästa, solmogna tomaterna och förvandlar dem till tomatprodukter inom 24 timmar, för att säkerställa att vi hemma kan smaka den italienska sommaren på våra tallrikar året runt.



TOMATPESTO / MUTTI

Mutti Tomtapesto innehåller över 50% tomat och smakar intensivt som traditionell pesto. Mutti har begränsat innehållet av olja och salt i produkten vilket gör att den smakar lika intensivt, men innehåller 45% mindre fett jämfört med de bästsäljande pestosåserna på marknaden. Du får en av smakerna.

Ca pris 33 kr | #muttipomodoro @mutti.northerneurope #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Enchiladas med Blå Band Mexican gryta

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

1 påse Blå Band mexikansk gryta
400 g nötfärs el. vegofärs
7 dl vatten
tortillabröd
riven ost
salsa
grönsaker (t ex tomat, gul paprika, gurka, bananschalottenlök)
gräddfil
tortillachips

GÖR SÅ HÄR

1. Bryn färsen, slå i vattnet. Rör i påsens innehåll när vattnet kokar. Låt koka 10 min, rör om med jämna mellanrum. Låt grytan vila 10 min.
2. Hacka under tiden grönsakerna.
3. Strö lite riven ost på insidan av bröden, fördela ut grytan, rulla ihop och lägg dem med skarven neråt i en ugnssäker form. Skeda på lite salsa och strö på riven ost. Baka enchiladan i ugn, 200° i 15-20 min tills de är genomvarma och har fått fin färg. Servera tillsammans med salsa, grönsaker, gräddfil och tortillachips.

Recept: Blå Band



GRYTMIX / BLÅ BAND

Blå Bands grytmixer hjälper dig att snabbt och enkelt få till en riktigt god vardagsrätt. Finns i fyra goda smaker. Bara att tillsätta vatten och valfritt protein – klart att äta! Du får 1 av smakerna.

Ca pris 25 kr | #blåband
@blabandsverige #smakbox
@smakbox

Mitt betyg:



BONUS-
PRODUKT



CAMELINAOLJA / CAMELINA OF SWEDEN

100% ekologisk kallpressad olja från kulturväxten oljedådra (Camelina sativa), kravodlad av familjeföretaget by Ranch i Sörmland. En mångsidig matolja rik på omega 3 (2 tsk ger dagsbehovet) med mild, rund och nötig smak. **Bonusprodukten är för dig som prenumererar och får din 3:e box eller mer. Du får 1 av bonusprodukterna i din box.**

Ca pris 109 kr | #camelinaofsweden
@camelinaofsweden #smakbox
@smakbox

Mitt betyg:



ÖLKORV TIKKA / RIDDERHEIMS

Tikka är en mild, varmrökt ölkorv med toner av orientaliska kryddor och örter så som paprika, koriander, gurkmeja, kryddnejlika, kanel och kardemumma.

Ca pris 18 kr | #ridderheims
@ridderheims #smakbox
@smakbox

Mitt betyg:



GLUTENFRI SOJASÅS / KIKKOMAN

Goda nyheter för alla glutenintoleranta som älskar sojasåser: Kikkomans naturligt bryggda sojasås finns även i en glutenfri version, Tamari, och kan alltid användas i stället för någon av Kikkomans andra sojasåser.

Ca pris 34 kr | #taframdetbasta
#kikkoman @taframdetbasta
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



PASTA NOODLES / ROOT PASTA

Root pasta är ett substitut till pasta, ris och nudlar framställt av konjakrot. Innehåller inga kolhydrater och med enbart 6 kcal / 100 gram. Fritt från gluten och lämpligt för veganer!

Ca pris 25 kr | #rootpasta
@rootpasta #smakbox
@smakbox

Mitt betyg:



Taco Al Pastor

8 TACOS

INGREDIENSER

- 5 dl svamp (t ex skogschampinjoner)
- 1 El Taco Truck Guacamole
- 1 påse El Taco Truck Classic Spice Mix
- 8 El Taco Truck Corn Tortilla
- 1 rödlök
- 1 dl socker
- 0,5 dl ättika
- 3 dl vatten
- 1 silverlök
- 1 kruka koriander
- 1 lime

GÖR SÅ HÄR

1. Strimla rödlöken och koka upp en lag med ättika, socker och vatten. Låt svalna och håll sedan över rödlöken så att den täcks helt.
2. Strimla och stek svampen med lite smör i en medium/het panna tills den fått en fin stekyta. Blanda in lite Classic Spice Mix åt gången och smaka av, tillsätt mer tills du är nöjd.
3. Hacka silverlöken och kläm över juicen från en halv lime.
4. Värm bröden i en stekpanna precis innan servering och förvara i en fuktig handduk. Montera ihop dina tacos och toppa med koriander, mer lime och hot sauce.

Recept: El Taco Truck



CLASSIC SPICE MIX / EL TACO TRUCK

Classic Spice Mix har en traditionell smaksättning med pepprig chilikaraktär. Kryddmixen passar till att smaksätta din färs, men fungerar även utmärkt att smaksätta andra rätter med!

Ca pris 18 kr | #eltacotruck @eltacotruck #smakbox @smakbox

Mitt betyg:





FRÖKNÄCKE / GÖTEBORGS UTVALDA

Krispigt fröknäcke med 50% ugnstostade fröer bakat med råvaror av bästa kvalitet. Utsågs till Årets bästa hälsomat i MåBra-valet 2021 och har fått topp-betyg av er som provat i Smakbox! Finns i flera smaker, du får prova det nyaste tillskottet med chiliflakes & solroskärnor.

Ca pris 30 kr | #göteborgsutvalda @goteborgs_utvalda #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



KEXSTICKS / VILMAS

Sesamsticks gjorda på egen surdeg, massor med sesamfrön och havssalt, och Taco Crackers fulla av smak från kryddor, örter och chili. Fantastiska att dippa i t.ex guacamole eller tzatziki, eller äta som de är! Du får 1 av smakerna. Bonusprodukten är för dig som prenumererar och får din 3:e box eller mer. Du får 1 av bonusprodukterna i din box.

Ca pris 25 kr | #vilmas @vilmasknackebrod #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



KOKOSBAR / RAWBITE

100% ekologiskt, veganskt, gluten- och laktosfritt där sötman kommer från frukt. Perfekt att ta med sig som mellanmål på språng. Smaken Kokos har en slät, smakrik blandning av kokos och nötter och för tankarna till sommaren!

Ca pris 24 kr | #myRAWBITEMoment #rawbite #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



ALKOHOLFRI ÖL / CARLSBERG

I Carlsbergs alkoholfria, ekologiska, lageröl finner du doften av bröd, halm och honung. Frisk smak med ren avslutning och stram bitterhet. Den balanserade karaktären gör att den passar till mat med många smaker/extra sälta i eller som trevlig sällskapsdryck.

Ca pris 10 kr | #carlsbergalkoholfri @carlsberg_swe #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



GLUTENFRIA HAVREKEX / MCVITIE'S

McVitie's HobNobs Glutenfria havrekex är bakat med glutenfritt havre och havremjöl toppade med mjölkchoklad. En balanserad söt kaka med smak av fylligt havre, perfekt till mellanmålet eller fikapausen. Finns i två smaker, naturell och choklad. Du får 1 av smakerna.

Ca pris 27 kr | #mcvities @mcvitiesverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



BOUCHÉE ELEFANTER / COTE D'OR

Stor mjölkchokladpralin portionsförpackad i form av en elefant med nougatfyllning. Du får 2 stycken.

Ca pris 7 kr x 2 | #bouchee #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Spaghetti med linser

4 PORTIONER

INGREDIENSER

- 1 stor gul lök
- 2 klyftor vitlök
- 4 salladslökar
- 2 msk olivolja
- 240 g torkade röda linser
- 1 Knorr buljongtärning, Zero salt grönsak
- 300 g spaghetti
- ev. riven ost eller riven mandel

GÖR SÅ HÄR

- Skala och hacka lök och vitlök. Skölj och hacka salladslök i centimeterstora bitar. Fräs gul lök i olivolja och tillsätt vitlök när löken börjar få färg.
- Skölj linserna i kallt vatten. Häll 8 dl kallt vatten i pannen tillsammans med buljongtärningen och linserna. Låt det koka upp. Lägg på ett lock och låt sjuda på svag värme. Rör om med jämna mellanrum. Förbered spaghetti enligt instruktionerna på paketet.
- Lägg i salladslöken i såsen med linser framåt slutet. Smaka av med salt och peppar. Servera med spaghetti och ev riven ost eller riven mandel.

Recept: Knorr



ZERO SALT BULJONG / KNORR

Med Knorr Zero salt buljongtärningar kan du enkelt tillföra dina rätter en mustig smak, helt utan salt. Passar perfekt som bas i olika såser, soppor och grytor. Du får 1 av sorterna.

Ca pris 17 kr | #knorr Sverige #knorrzerosalt @knorr Sverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



TALLA

TALLA

ANNONS FRÅN LÄKEROL

Även om du är i ett fast förhållande....



kan du älska flera samtidigt.

En uppfriskande nyhet



Läkerol

PASTILLER

MAKES PEOPLE TALK

LÄKEROL LEMON / LÄKEROL

Läkerol Lemon är en fruktig sockerfri pastill som fräschar upp andedräkten. Med en perfekt balans mellan sötna och syra från citron är det ett självklart val för den medvetna konsumenten. Sötsurt solsken i en liten ask!

Ca pris 12 kr | #läkerol @lakerol_sverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Gin Lemon

För en alkoholfri drink, utslut gin och stoppa i ett par jordgubbar som bryter av färgen och piffar upp!

INGREDIENSER

5 cl Gin el. alkoholfritt alternativ
10 cl Thomas Henry Bitter Lemon
0,5 st lime

GÖR SÅ HÄR

1. Pressa i lime i ett favoritglas. Fyll upp med is, addera gin och Thomas Henry Bitter Lemon. Rör om och njut!

Recept: Thomas Henry



DRINKMIXER / THOMAS HENRY

Drinkmixer gjorda med noga utvalda ingredienser och med en unik smakupplevelse. Bitter Lemon är behagligt bitter och intensiv på samma gång. Ginger Beer är stark och samtidigt överraskande kryddig. Thomas Henry har gett namn åt detta exklusiva urval av drycker. År 1773 lyckades han för allra första gången med att berika vatten med koldioxid i sitt labb i Manchester. Du får 1 av smakerna.

Ca pris 20 kr | #thomashenryofficial
@thomashenryofficial #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



PROTEINBAR / OATLAWS

Oatlaws har tagit en helt annan väg med The Protein Bar än vad många andra gör med sina produkter. The Protein Bar innehåller nötter, dadlar och ärtproteinisolat tillsammans med havremjöl och havssalt. Här finns inga sötningsmedel, sockeralkoholer, färgämnen eller artificiella aromer. Du får 1 av smakerna.

Ca pris 28 kr | #oatlaws @oatlaws
@nestlebarnmat #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



ARRAKSBOLL / DELICATO

En riktig fikaklassiker, Arraksboll! En chokladboll med smak av arrak. Bakad i Segeltorp, Sverige. Växtbaserad. Extraprodukt för dig som köpt box via erbjudande från oss där Delicato-produkten ingick.

Ca pris 23 kr | #delicato #arraksboll
@delicato.se #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



BONUS-
PRODUKT

Bonusprodukten är för dig som prenumererar och får din 3:e box eller mer. Du får 1 av bonusprodukterna i din box.

TUMBLERS / GLACIAL

GLACIALS Tumblers håller din dryck varm i 12 timmar. Perfekt att ta med när du ska till jobbet, ner på stan eller ut i naturen samtidigt som du vill värna om miljön!

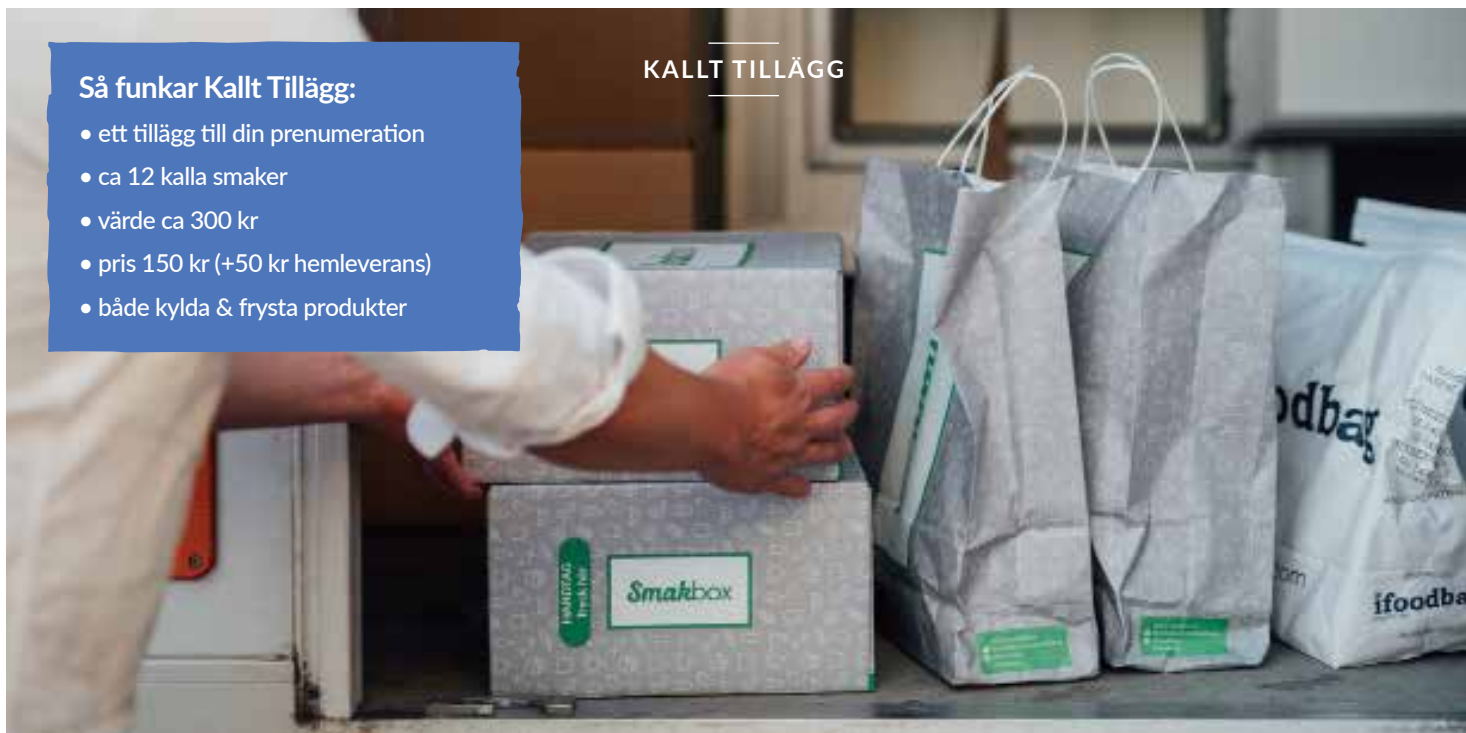
Ca pris 299 kr | #myglacial @glacialbottle
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Så funkar Kallt Tillägg:

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



Kalla smaker till varje box

Vill du ha mer av det goda? Lägg till Smakbox Kallt tillägg till din prenumeration. Din Smakbox och kassar med både kylda och frysta produkterna levereras direkt hem till dörren. Vi kan skicka till stora delar av södra och mellersta Sverige och även Dalarna- och Gävletrakten.

På www.smakbox.se/levereransalternativ ser du om vi kan leverera till ditt postnummer. Gör vi det kan du enkelt toppa upp på Mina sidor. På följande sidor ser du alla produkter vi har packat ner den denna gång!



VEGOCHILI / ANAMMA

Äntligen en vegansk version av en favorit! En smakrik vegansk och mättande chiligröta, gjord på vegofärs, bönor, majs, röd paprika och basmatiris, tillagad i Sverige med lågt klimatavtryck.

Ca pris 40 kr | @anamma_sverige
#anamma #smakbox
@smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



GREKISK SALLADSOST / FONTANA

Grekisk salladsost gjord av komjolk från familjeägda gårdar vid Olympusbergets sluttningar. Korna betar ute stora delar av året vilket ger en härligt smakrik ost. Perfekt på pizzan, i röror - och till sallad, så klart.

Ca pris 17 kr | #fontanafood
@fontanafood #smakbox
@smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



CRÈME BRÛLÉE & PANNACOTTA / DREAMY DESSERT

Lyxiga desserter som du snabbt fixar på egenhand! PannaCotta Björnbär & Svartvinbär är en len puddingdessert som toppas med såsen vid servering. Crème brûlée gjord på grädde och mjölk är klar på några minuter! Du får båda smakerna.

Ca pris 25 & 30 kr |
#dreamydessert #smakbox
@smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



GRÖNSAKSMIX / ICA

Gott, hälsosamt och lätt att tillaga! Den perfekta mixen av gryn och grönsaker som dessutom är snabb att tillaga i lagom mängd direkt från frysen. Ät den som en god vegetarisk rätt eller som tillbehör till kött, kyckling eller fisk. Du får 1 av smakerna.

Ca pris 26 kr | #grönsaksmix
@icasverige #smakbox
@smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

KALLT TILLÄGG

Fröbakade Fiskfiléer Pumpafrö med rostad sötpotatis

4 PORTION

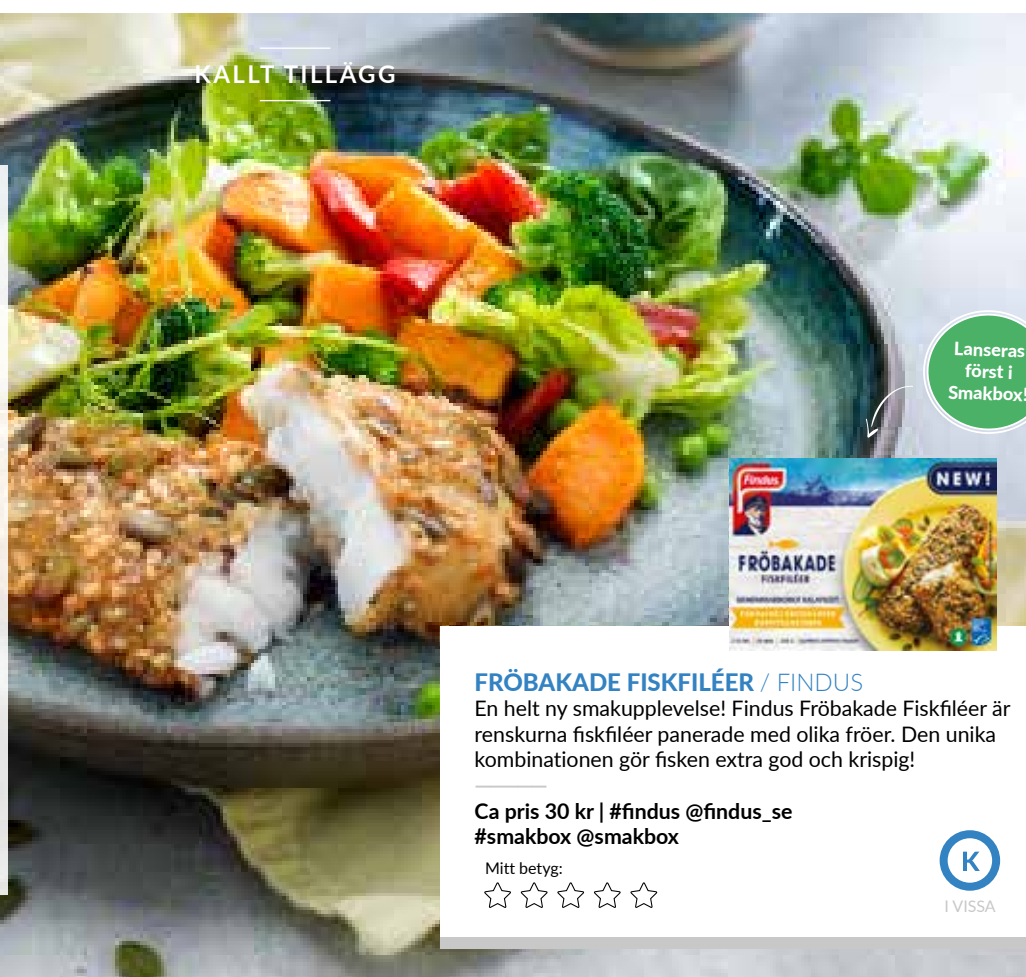
INGREDIENSER

400 g Findus Fröbakade Fiskfiléer med pumpafrö
500 g grillad sötpotatis
175 g broccoli
175 g paprika
100 g isbergssallad
50 g ärter
1 tsk Sambal oelek

GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga Findus Fröbakade Fiskfiléer enligt instruktionerna på förpackningen.
2. Rosta sötpotatisen och smaksätt med lite salt och sambal oelek. Dela i kuber.
3. Blanchera broccoli och blanda därefter i ärter och salladen. Smaka av med salt och peppar före servering.

Recept: Findus



Lanseras
först i
Smakbox!

FRÖBAKADE FISKFILÉER / FINDUS

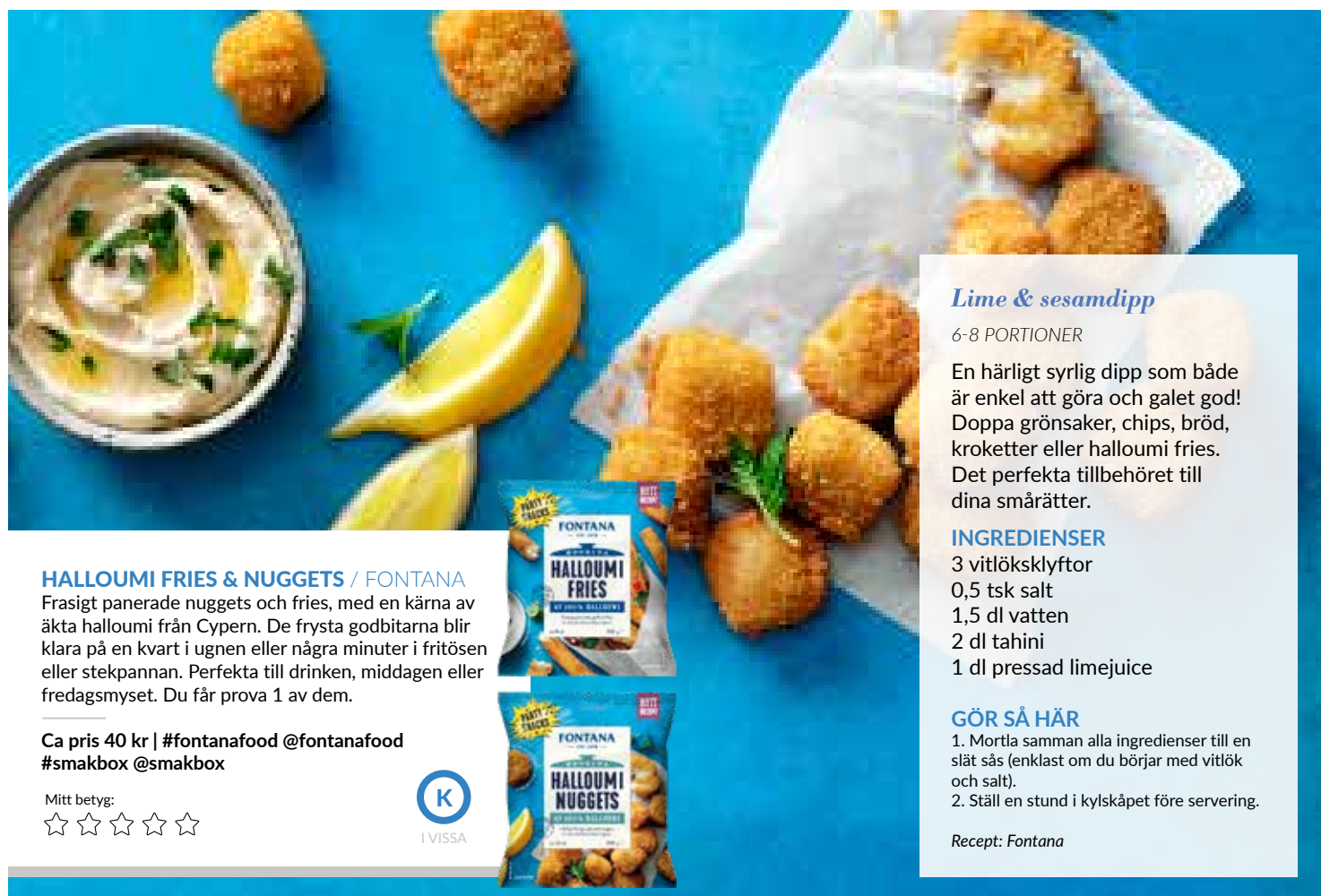
En helt ny smakupplevelse! Findus Fröbakade Fiskfiléer är renskurna fiskfiléer panerade med olika fröer. Den unika kombinationen gör fisken extra god och krispig!

Ca pris 30 kr | #findus @findus_se
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



Lime & sesamdipp

6-8 PORTIONER

En härligt syrlig dipp som både är enkel att göra och gallet god! Doppa grönsaker, chips, bröd, kroketter eller halloumi fries. Det perfekta tillbehöret till dina smårätter.

INGREDIENSER

3 vitlöksklyftor
0,5 tsk salt
1,5 dl vatten
2 dl tahini
1 dl pressad limejuice

GÖR SÅ HÄR

1. Mortla samman alla ingredienser till en slät sås (enklast om du börjar med vitlök och salt).
2. Ställ en stund i kylskåpet före servering.

Recept: Fontana

HALLOUMI FRIES & NUGGETS / FONTANA

Frasigt panerade nuggets och fries, med en kärna av äkta halloumi från Cypern. De frysta godbitarna blir klara på en kvart i ugnen eller några minuter i friterosen eller stekpannan. Perfekta till drinken, middagen eller fredagsmyset. Du får prova 1 av dem.

Ca pris 40 kr | #fontanafood @fontanafood
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

KALLT TILLÄGG



Har du smakat åkerbär?

I Sverige är åkerbär vanligast i Västerbotten och Norrbotten och kanske inte helt bekant för resten av Sverige. Bäret som är väldigt svårt att plocka och rensa brukar anses så exklusivt att den passar utmärkt att vara med på speciella tillställningar som exempelvis nobelmiddagen. Det sägs att Carl von Linné utropade åkerbäret år 1762 till Europas godaste bär för dess utsökta lukt och smak!

YOGHURT HALLON & ÅKERBÄR / FJÄLLYOGHURT

En krämig yoghurt med en mjukt spritsig karaktär som för tankarna till fjälltopparnas krispiga snötäcke. Fjällyoghurt har kombinerat ihop det exklusiva röda guldet med hallon och skapat smaken Hallon & Åkerbär. Smaka och njut!

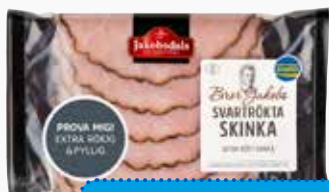
Ca pris 30 kr | #fjallyoghurt @fjallfi
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



K

I ALLA



Hitta fler goda pålägg att prova i Jakobsdals sortiment! Kanske hittar du en ny favorit?

SVARTRÖKT SKINKA / JAKOBSDALSKHARKUTERI

Den extra långa rökningen över lönn och ek skapar en generös smak. Tillagad av innan- och ytterlår av svensk köttträvara och röks sedan rejält länge så att smakerna får tid på sig att utvecklas och mogna mer än normalt. Denna svarta pärla delar ovanligt generöst med sig av röksmaken från lönn och ek.

Ca pris 29 kr |
#jakobsdalscharkuteri
@jakobsdalscharkuteri
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



K

I VISSA



KÖTTFRI KÖTTFÄRSSÅS / DAFGÅRDS

Växtbaserad tolkning på en riktigt god klassiker framtagen tillsammans med smaksäkra Leif Mannerström – Köttfri köttfärsås på ärtprotein. Serveras med linguinepasta, svamp, spenat och toppas med tomatolja och svartpeppar.

Ca pris 34 kr | #dafgards
@dafgards #smakbox
@smakbox

Mitt betyg:



K

I ALLA



SVENSK SALLAD / LJUSGÅRDA

Svensk sallad med gott samvete, hela året runt! Odlas inomhus i Tibro. Du får 1 av sorterna.

Ca pris 20 kr | #ljusgarda
@ljusgarda #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



K

I VISSA



BONDBÖNSGRYTA / SVEGRO

God och näringsrik bondbönsgräta med svenska bondböner, rotfrukter och fyllig smak av örter. Rik på protein och fiber från Sverige. Värm i mikron och servera som den är eller tillsammans med ris, matgryn eller pasta. Du får 1 av smakerna.

Ca pris 30 kr | #svegro
#fransverige @svegrosverige
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



K

I ALLA

KALLT TILLÄGG

Spett med kycklingköttbullar, jordnötssås & ris

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

500 g Kronfågel Kycklingköttbullar
2 msk röd currypasta
2 msk matolja
1 burk kokosgrädde (400g)
1 kycklingbuljongtärning
1 dl jordnötter, krossade
olja och smör till stekning
4 portioner basmatiris
lime och sallad till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Trä Kycklingköttbullar på spett. Stek i 3–4 msk olja i en het stekpanna ca 3 min.
2. Hetta upp olja i en kastrull. Tillsätt currypasta. Fräs i ca 2 min. Rör ner kokosgrädde och buljongtärning. Låt sjuda på svag värme i ca 5 min. Hacka jordnötter. Rör ner i såsen.
3. Servera kycklingköttbullespetten med jordnötssås, ris samt gärna en sallad och några limeklyftor.

Recept: Markiz Tainton



KYCKLINGKÖTTBULLAR / KRONFÅGEL

Kycklingköttbullar gjorda av det goda, ljusa, hälsosamma, klimatsmarta kycklingköttet. Tillagade på klassiskt vis, färdiga att äta och du steker dem några minuter för att få en fin stekyta.

Ca pris 30 kr | #kronfågel #kycklingköttbullar @kronfågel #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



KESO FRUKT & BÄR / KESO®

Gott, proteinrikt mellanmål med härlig smak och som håller dig mätt. I botten finns bär som toppas med laktosfri cottage cheese – allt i samma bägare. Produkten har låg sockerhalt och är södad enbart med bär och juice. Innehåller 17g protein/förpackning. Smak och färg kommer från bär. Du får 1 av smakerna.

Ca pris 15 kr | #keso @KESOsverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



JOE' KURT / NATURLI'

Ett 100% växtbaserat alternativ till yoghurt gjord på en krämig och lagom sylrig mandelbas och innehåller vitamin D, B2 och B12. Len och underbar på frukostbordet, i smoothien eller som mellanmål. Du får 1 av smakerna.

Ca pris 28 kr | #naturliSE #joekurt @naturli_se #smakbox @smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



LANTMJÖLK / ÅSENS

Åsens Lantmjölk har naturlig och genuin mjölksmak eftersom de ursprungliga gräddfettkulorna finns kvar och ger lantmjölken en fyllig och rund smak. Skaka förpackningen före servering så att fettkulorna finfördelas. Mjölken kommer från gårdar i södra Sverige med de högsta kraven på djuromsorg. Du får 1 av sorterna.

Ca pris 20 kr | #skånemejerier @skanemejerier #smakbox @smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



A-FIL / BOLLNÄSFIL

Bollnäsfil är älskad för sin milda, mjuka smak och krämiga konsistens och passar perfekt till frukost och mellanmål för hela familjen. Nyheten A-fil är precis så god som en Bollnäsfil ska vara, och berikad med den snälla acidophilus bakterien.

Ca pris 16 kr | #bollnäsfil #smakbox @smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



GLASS UTAN TILLSATT SOCKER / SIA GLASS

Lika krämig och smakfull som SIAs vanliga gräddglass! SIA ville ta fram marknadens godaste glass utan tillsatt socker. Resultatet är ett helt nytt segment - Utan tillsatt socker, som lanseras i två av de mest populära smakerna, Vanilj och Choklad. Sötman kommer från björksöcker och steviolglykosider av stevia och självklart är glassen tillverkad i Slöinge på svensk färsk grädd. Du får 1 av smakerna.

Ca pris 45 kr | #siaglass #utantillsattsocker @siaglass #smakbox @smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



POMMES / GREEN FRIES

Svenska KRAV-ekologiska pommes. Tillverkade med kärlek till den lokala råvaran ifrån Hässleholm, Skåne. Helt naturliga pommes utan tillsatser som endast innehåller potatis och rapsolja. En pommes som smakar potatis! Hittar du inte dem i butik? Tipsa gärna butiken om att ta in!

Ca pris 34 kr | #greenfries @greenfries1 #smakbox @smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



KALLT TILLÄGG

Piadina med tomat, prosciutto och mozzarella

4 PORTIONER

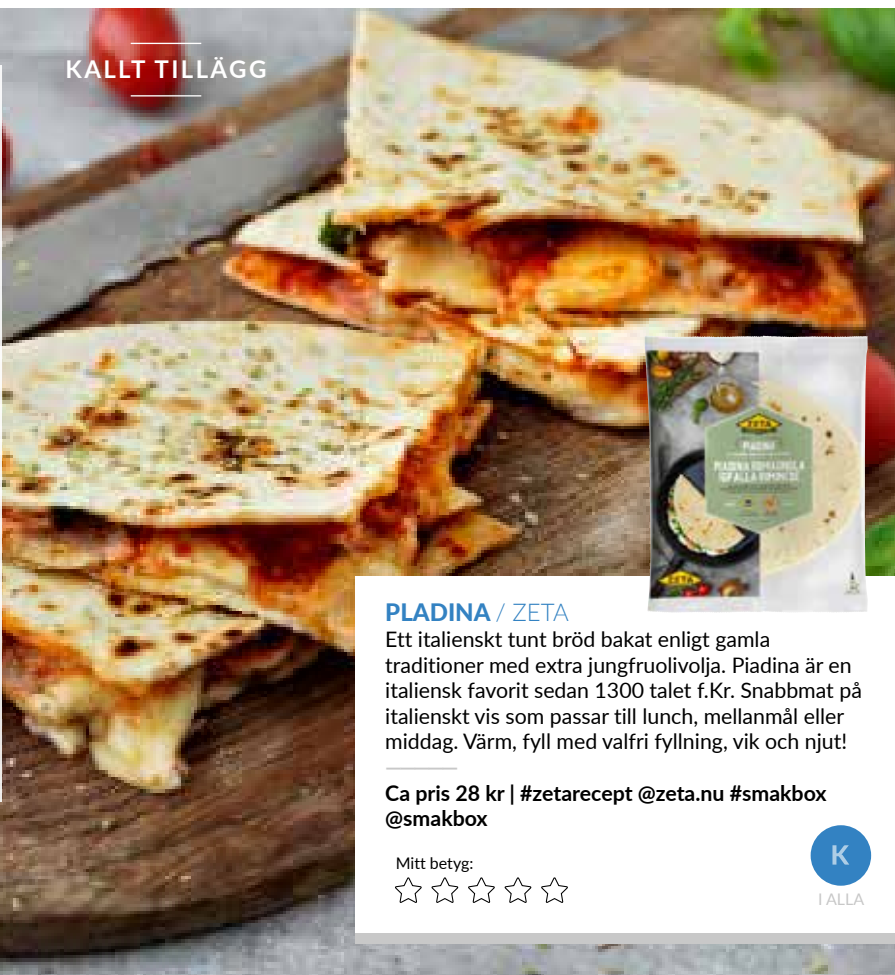
INGREDIENSER:

- 4 msk tomatpuré
- 1 frp Piadina Romagnola IGP alla Riminese
- 2 frp Mozzarella di Bufala Campana
- 1 frp Prosciutto Cotto
- 1 frp Parmigiano Reggiano, grovriven torkad oregano
- Extra jungfruolivolja Classico

GÖR SÅ HÄR

1. Bred tomatpuré på en piadina. Lägg brödet i en het stekpanna med lite olivolja.
2. Riv en halv mozzarella i mindre bitar och fördela jämnt över tomatpurén. Lägg på skivor av skinka. Strö över riven parmesan och torkad oregano. Lägg över en till piadina som lock.
3. Låt ligga i pannan något minut tills osten börjar smälta en aning. Vänd brödet i pannan och stek tills osten smält helt. Lägg upp på en skärbräda och skär i trekant. Servera med en krispig sallad. fikon. Servera!

Recept: Zeta



PLADINA / ZETA

Ett italienskt tunt bröd bakat enligt gamla traditioner med extra jungfruolivolja. Piadina är en italiensk favorit sedan 1300 talet f.Kr. Snabbmat på italienskt vis som passar till lunch, mellanmål eller middag. Värm, fyll med valfri fyllning, vik och njut!

Ca pris 28 kr | #zetarecept @zeta.nu #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Vegetarisk burgare med krispig stekost och rödkål

2 PORTIONER

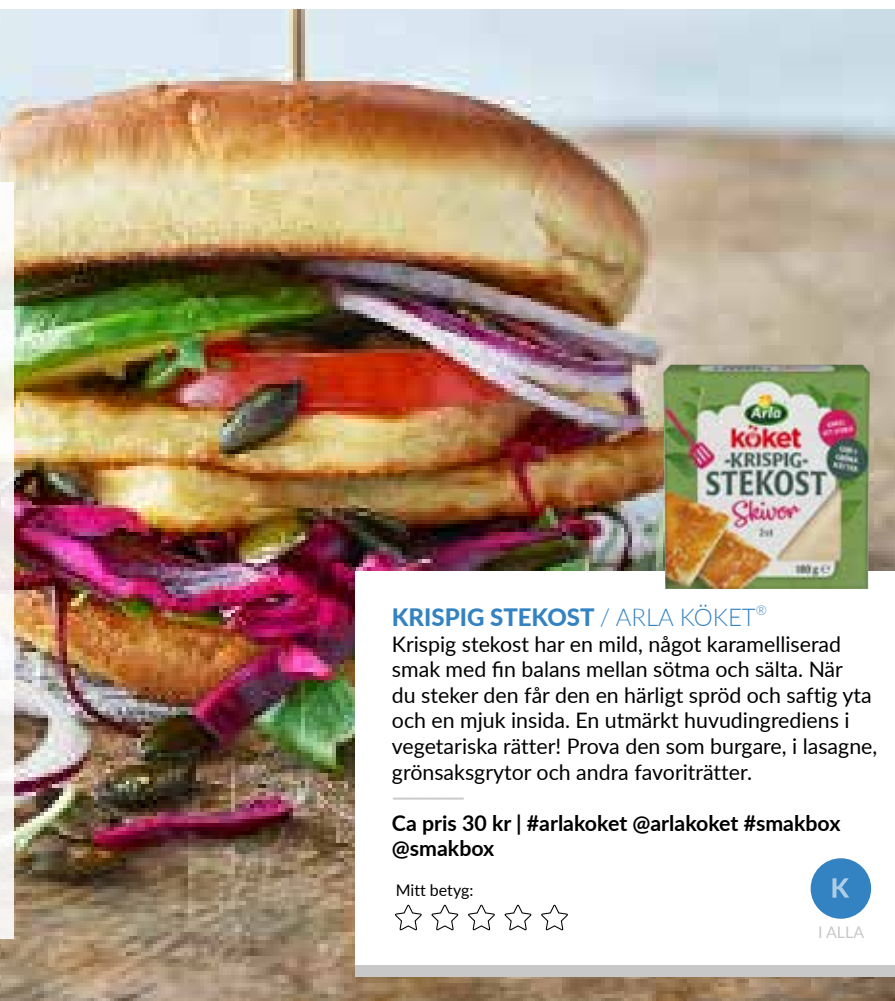
INGREDIENSER:

- 2 frp Arla Köket® krispig stekost i skivor
- 2 msk matolja
- 200 g strimlad rödkål
- 1 tsk salt
- 0,5 dl rostade pumpakärnor
- 2 hamburgerbröd
- 4 msk Arla Köket® smetana
- 2 blad krispsallad
- 1 skivad avokado
- 1 skivad tomat
- 1 skivad liten rödlök

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg kålen i en skål och blanda noga med salt och pumpakärnor.
2. Stek ostskivorna i olja på hög värme 1-2 min per sida.
3. Rosta bröden. Bred på smetana och fyll dem med kål, sallad, avokado, tomat, rödlök och nystekt ost. Servera genast.

Recept: Arla Köket®



KRISPIG STEKOST / ARLA KÖKET®

Krispig stekost har en mild, något karamelliserad smak med fin balans mellan sötma och salta. När du steker den får den en härligt spröd och saftig yta och en mjuk insida. En utmärkt huvudingrediens i vegetariska rätter! Prova den som burgare, i lasagne, grönsaksgryltor och andra favoriträtter.

Ca pris 30 kr | #arlakoket @arlakoket #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



KALLT TILLÄGG

Glutenfria glassmuffins

4 GLASSMUFFINS

INGREDIENSER:

4 Fria chokladmuffins
0,5 liter vaniljglass
2 dl färska el. frusna hallon
flsocker

GÖR SÅ HÄR

1. Ta fram glassen ur frysen och låt den bli lite mjuk.
2. Dela muffins på mitten och skopa ur med en sked. Tina hallonen om de är frysta och rör de sedan lätt.
3. Vänd ner hallonen i glassen, rör om lätt. Skopa glass och lägg på muffinsunderdelen, på med locket. Pudra över lite flsocker.

Recept: Fria Bröd

GLUTENFRIA CHOKLADMUFFINS / FRIA BRÖD

Frias glutenfria chokladmuffins blir med sin saftiga konsistens och intensiva smak av choklad ett populärt inslag till fikat. Fria från gluten, laktos och mjölkprotein och en av Frias mest populära produkter.

Ca pris 32 kr | #friaglutenfritt @friaglutenfritt
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

Hummus med vitlöksstekt ostronskivling och svartkål

2 PORTIONER

INGREDIENSER:

1 dl valnötter
2 vitlöksklyftor
100 g svartkål
150 g ostronskivling
2 msk smör
salt, peppar
1 frp Sevan Hummus original
1 tsk sumac
valfritt bröd

GÖR SÅ HÄR

1. Rosta valnötter i en torr stekpanna. Ställ åt sidan fram tills servering.
2. Riv vitlök. Skär svartkål och riv isär ostronskivling i mindre bitar. Hetta upp en stekpanna med smör. Stek svartkål och ostronskivling på medelvärme tillsammans med vitlök tills det börjar bli krispigt. Smaka av med salt och peppar.
3. Bred ut hummusen på en tallrik. Toppa med svartkål, ostronskivling, rostade valnötter och sumac. Ät tillsammans med ett gott bröd.

Recept: Sevan

HUMMUS / SEVAN

Sevan Hummus Original är känd för sin krämiga, silkeslena konsistens. Baserad på kikärter och är helt vegansk. Den passar perfekt som tillbehör till de flesta varma och kalla rätter, som smörgåspålägg eller dipp. Produceras i Rosersberg norr om Stockholm.

Ca pris 29 kr | #sevanfood #sevanhummus
@sevanfood #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

KALLT TILLÄGG

Hasselbackskyckling med krämig örtröra

2 PORTIONER

INGREDIENSER:

1 frp Lönneberga Kycklingbröstfilé, 350 g
1 dl finhackade färska örter, t ex basilika och persilja
75 g fetaost
0,5 dl finriven ost
olja att steka i
svartpeppar
2 portioner färsk pasta
250 g cocktailtomater
1,5 msk balsamvinäger
30 g babyspenat

GÖR SÅ HÄR

1. Finhacka örterna till örtröran och stek mjuka i lite olja. Mosa i fetaosten och blanda väl.
2. Lägg kycklingfiléerna på en skärbräda och torka dem helt torra. Gör flera snitt i varje kycklingbröstfilé, kycklingen ska fortfarande sitta ihop så det är viktigt att du inte skär hela vägen igenom. Lägg kycklingfiléerna i en ugnsfast form och klicka lite fyllning i varje snitt. Krydda med svartpeppar och strö över finriven ost. Gratinera på 180°C i cirka 30 min eller tills de är genomstekta (72°).
3. Koka pastan enligt anvisningarna på paketet. Dela tomaterna på mitten och stek dem hastigt i lite olja. Slå på balsamvinäger och smaka av med salt. Rör ner den nykokta pastan och blanda i babyspenat.

Recept: Lönneberga



KYCKLINGBRÖSTFILÉ / LÖNNEBERGA

Lönneberga kycklingfilé är favoriten till vardag likväl som till fest. Perfekt att tillaga i både panna och ugn eller att grilla.

Ca pris 50 kr | #lönneberga @lonneberga.se
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



PIZZA KVÄLL!

VINN PIZZA I ETT ÅR!

1. Dela en bild på Instagram som visar din bästa pizzakväll
2. Tagga inlägget med #pizzakvällpopbakery och #smakbox

Dela senast 28:e februari för att vara med och tävla.
Fullständiga tävlingsvillkor finns på www.popbakery.se.

Brie Maestro

1 PIZZA

INGREDIENSER:

1 fp Pop! Bakery Pizzakit Maestro
50-100 g brieost i tunna skivor
0,5 skivad röd lök
4-6 skivor panchetta
3 msk pesto
färsk basilika

GÖR SÅ HÄR

1. Ta ut degen ur kylan cirka 10 min i förväg. Värm ugnen till 250°C (230°C för varmluftsugn) och låt plåten vara i ugnen.
2. Mjöla degen och bakbordet och baka ut degen till önskad storlek. Lägg över degen på bakplåtspapper. Toppa med tomatås, bitar av brie och lök.
3. Lägg över bakplåtspappret på den varma plåten och grädda i ugn cirka 10 min, tills pizzan har fin färg. Toppa pizzan med panchetta och klickar av pesto. Garnera med basilika.

Recept: Pop! Bakery

Foto: Nina Cederholm



PIZZAKIT MAESTRO / POP! BAKERY

POP! BAKERY Pizzakit Maestro är en hempizza i mästarclass. Degen är perfekt för både nybagare och proffs som vill baka en riktigt luftig och härligt frasig pizza. Och den kommer med en tomatås i gourmetklass – tillagad med tomater och örter.

Ca pris 25 kr | #pizzakvällpopbakery @popbakerysverige
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Tacos med spenatpinnar, mangosalsa & avokado

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 frp Findus Spenatpinnar
- 1 mango
- 100 g majs
- 0,5 gurka
- 0,5 lime
- 0,5 salladslök
- 12 körsbärstomater
- salt och peppar
- 2 dl majonnäs
- 0,5-1 tsk sambal oelek
- 1 avokado
- 200 g sallad
- 1 frp små tortillas
- färsk koriander

GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga Spenatpinnarna enligt instruktionerna på förpackningen.
2. Skär mango, gurka och tomat i små bitar. Hacka salladslöken fint. Blanda samman med majs och limesaft. Smaka av med salt och peppar.
3. Rör ihop majonnäs och sambal oelek till en chilimajo. Smaka av med salt, peppar och ev lite limesaft.
4. Dela avokaden i små bitar. Värm tortillas enligt anvisning på förpackningen. Lägg sedan de krispiga spenatpinnarna i tortillas tillsammans med sallad, mangosalsa, chilimajo och toppa med koriander.

Recept: Findus



SPENATPINNAR / FINDUS

Green Cuisine lakto-vegetariska Spenatpinnar är krispigt sprödbakade och fyllda med krämig spenat. Panerade med pretzelsmulor och en nypa havssalt. Ät som tilltugg eller låt dem spela huvudrollen på tallriken. Grönt, gott, krispigt och krämigt! Idéen till spenatpinnarna uppkom när Findus ville ha ett smärt sätt att ta till vara på svinn från sin produktion av bladspenat. Numera är det inte bara svinnspenat i Spenatpinnarna då de förbättrat produktionen. Hoppas det blir en ny favorit!

Ca pris 27 kr | #greencuisine @findus_se #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

#smakbox

Under #smakbox finns nu över 44 000 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 också!

Hitta fler att följa!

I den här tidningen tipsar vi även om Smakinspiratörerna @martenssonskok på Instagram! Här huserar herr och fru Mårtensson, två matglada skåningar med kulinarisk experimentlusta som älskar att njuta av livet och tycker livet är för kort för att dricka husets vin!



MINNA ROSANDER



Minnas 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 31 mars och vinnarna presenteras på @smakbox senast 10:e april*.

LYCKA TILL!

BOR: Nyemåla, en by med bara två hushåll

FAMILJ: Mina fem katter

GÖR: Jobbar på Kährs i Nybro

PRENUMERANT SEDAN: Oktober 2017

PRENUMERERAR PÅ: Smakbox Original

Hej Minna, en av vinnarna från tävlingen #smakboxstund!

VAD TYCKER DU ÄR ROLIGT MED SMAKBOX?

- Övriga! Att man får samma känsla som på julafton när man var 5 år.

HUR GÅR DET TILL HEMMA HOS DIG NÄR SMAKBOX ÖPPNAS?

- Jag dyker ner i lådan direkt när jag kommer hem med den och det som ser godast ut smakar jag på direkt.

VILKEN ÄR DIN FAVORITPRODUKT DU UPPTÄCKT I SMAKBOX?

- Min favorit hittills är Kinder Cards!

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

Prova Smakinspiratörens recept!

Pistage & kokosbiskvier

CA 30 BISKVIER

INGREDIENSER:

400 g mandelmassa
1 dl socker
2 äggvitor (spara äggulorna till fyllningen)

Fyllning:

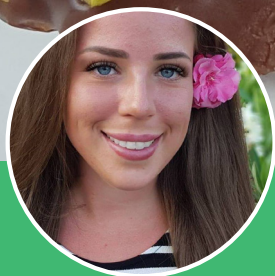
300 g smör
3 dl florsocker
2 tsk vaniljsocker
2 äggulor
salta pistagenötter

Topping:

2 tsk rapsolja
300 g mjölkchoklad
salta pistagenötter
Änglamark Rostade
kokoschips

GÖR SÅ HÄR:

1. Riv mandelmassan och blanda med socker och äggvita. Klicka ut runda bottenar på ett bakplåtspapper och platta till så mycket det går. Grädda i 175°C i ca 15 min tills bottenarna fått en gyllene färg.
2. Vispa rumstempererat smör med övriga ingredienser förutom pistagenötterna till en slät smet.
3. Hacka pistagenötterna ganska fint och blanda ner i smörsmeten. Bred ut smörsmeten på bottenarna (får gärna va lite toppigt). Ställ kallt en stund.
4. Smält chokladen, blanda i rapsolja så att chokladen blir rinnig och glansig. Doppa sedan de kalla biskvierna i chokladen och toppa med hackade pistagenötter och rostade kokoschips innan chokladen hinner stelna. Ställ kallt så allt kan gottas ihop sig!



SMAKINSPIRATÖR TASTY BY CARTZ

Caroline drabbades 2016 av en kronisk hjärnsjukdom vilket ledde till att hon fick spendera en längre period hemma. Där och då började intresset för matlagning och bakning växa enormt. Idag är det Carolines största passion och något av det bästa hon vet är att experimentera och vara kreativ med smaker, färger och dekorer. För Caroline ska det se lika gott ut som det smakar! Inne hos Caroline hittar du alla hennes mat- och bakbilder samlade tillsammans med recept och inspiration. Hon hoppas kunna inspirera dig till att laga och baka godare du med!

BOR: I Tygelsjö - en liten by tillhörande Malmö.

GÖR: Jobbar som bagare på Pågen.

FAMILJ: En bättre hälft, underbar dotter och två fluffiga katter.

FÖLJ: @tastybycartz på Instagram



ROSTADE KOKOSCHIPS / ÄNGLAMARK
Var med i Smakbox HÖSTMIX, oktober 2021

Bonusprodukt i boxen!

Stannar du länge får du ibland något extra! Du som prenumererar och får din 3:e box eller mer hittar en bonusprodukt i den här boxen.

Tack för att du fortsätter inspireras av Smakbox!

I din Smaklista ser du vilken produkt som är din bonusprodukt.
Smaklistan får du via mejl från oss i samband med att du får din box.

BONUS-
PRODUKT



NÄSTA SMAKBOX SKICKAS
TILL PRENUMERANTER
30 MARS-10 APRIL

OCH DÄREFTER LÖPANDE TILL NYA
KUNDER SÅ LÄNGE LAGRET RÄCKER