



Smakbox

INSPIRATIONSTIDNING FRÅN SMAKBOX

TEMA
STARTKLAR

Rivstarta hösten med nya smaker

32 sidor

RECEPT & INSPIRATION

Smakbox

BONUSPRODUKT

TILL DIG SOM VARIT MED LÄNGE



15



5



13

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



16

Innehåll

Utvalda recept

- 5 **OSTPASTA** med rostad broccoli och pinjenötter
- 13 **ZUCCHINI FRITTERS** med olivolja och halloumi
- 15 **GRANOLAPAJ** med blåbär och hallon

Smakinspiration

- 16 **TOMATPURÈ-SKOLA** som hjälper dig välja rätt tomatpuré
- 31 **SMAKINSPIRATÖR @nathalie.k** bjuder på Oreo kladdkaka med dadlar, morötter och cashewnötter

Smaknytt

- 20 **BONUSPRODUKT** i boxen till dig som får din 3:e box eller mer
- 30 **DELA & VINN** gratis box med din #smakboxstund



Vilka produkter får toppbetyg av dig?

Om ca 3 veckor får du en recension via mejl. Där ger du betyg på produkter du smakat och delar din feedback. Det gör Smakbox ännu bättre!

Under tiden, dela ut stjärnor i tidningen när du provsmakar dig genom boxen!

Mitt betyg:



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

Startklar

Tillbaka på banan igen! Sommaren har fyllt på depåer och laddat batterierna för de flesta och vi är startklara inför en ny höst med planer för bra vanor och god balans. Gärna med lite nya, spännande inslag, eller hur?

Den här boxen hjälper dig att bli just startklar när vardagen infinner sig igen. Spännande frukost- och mellanmålsprodukter, smakerika vardagsrättare och nya godbitar till fredagsmyset. Perfekt för att kicka igång hösten med nya smakinslag och ny inspiration hemma i köket!

Tomatpuré är en smakbärare som ger både smak, färg och konsistens till maten. Men visste du att den kan vara olika intensiv eller att du kan karamellisera den? Mutti lär dig allt om tomatpuréns kreativa smakvärld på sid. 16.

Du som varit med länge får ibland något extra! Får du din 3:e box eller mer och är prenumerant hittar du denna gång en fyllig balsamico glaze från Modena i Italien i boxen. Tack för att du fortsätter inspireras av Smakbox!

Nu är vi startklara! Vi hoppas att du hittar några nya spännande smakvägar i vardagen - nu kör vi!

Varma hälsningar,
Vi på Smakbox

Bli startklar inför hösten med nya smaker!



20%
+
Tidigare
favoriter

Tipsa!



Tipsa vänner om Smakbox!

Din unika rabattkod är laddad med 20% rabatt! Dessutom packar vi ner 4 tidigare favoriter till de du tipsar, värde 80 kr. Du får själv 20 kr lägre pris för varje person som startar med din kod. Du hittar din kod i mejl från oss el. inloggad på smakbox.se. Starta på www.smakbox.se/prenumerera

*) Gäller t.o.m. 30/9 el. så länge lagret räcker. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Ge bort Smakbox!

Smakbox är perfekt att fira och överraska med! Skicka direkt till mottagare över hela Sverige eller köp själv och ge bort personligen. 1 box eller flera i följd.

Rabattkod: GE20

Köp på smakbox.se/ge-bort-smakbox

20%
rabatt

Smakhjäلتar

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.



ORIGINAL

Bred mix av produkter och smaker till vardag och fest.

I ALLA I VISSA



MÅLTID

Fler produkter som passar till måltid och matlagning.

I ALLA I VISSA



NYFIKEN

Fler oväntade smaker och produktnyheter.

I ALLA I VISSA



BALANS

Fler produkter med mindre tillsatt socker och mer växtbaserat.

I ALLA I VISSA



CHICKPEA TORTILLA CHIPS / SANTA MARIA

En perfekt blandning av kikärter, svarta bönor och gröna ärter. Rostade med hög temperatur och tryck, för att få till den härligt krispiga texturen och fina smaken. Perfekt att servera som tillbehör till tacos eller som snacks till fest eller vardagsmys!

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

Mitt betyg:



I VISSA I ALLA I ALLA I VISSA



LONG DRINK ALKOHOLFRI

/ ORIGINAL LONG DRINK

Klassisk finsk dryck även känd som "Lonkero". Nu också som helt alkoholfri med samma goda fruktiga smak med inslag av grapefrukt, citron och arom av gin. Passar lika bra i bastun som på picknicken eller sommarfesten. Sedan i år finns den även med smak av ingefära. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 13 kr | #originallongdrink @originallongdrink_se #readytoserve #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I ALLA I ALLA I ALLA



KEXSTICKS / GÖTEBORGS UTVALDA

Spröda sticks med smak av Västerbottenost och milda toner av peppar. Utmärkta till ostbricken och ihop med en krämig färskost, vitmögelse eller lagrad hårdost. Även mycket goda att äta som de är eller till en god röra!

Ca pris 35 kr | #goteborgskex #goteborgsutvalda @goteborgsutvalda #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA I ALLA



HAVRE & LINSKEX / GÖTEBORGS KEX

Spröda bakade snackskek på en bas av havremjöl och linsmjöl, smaksatta med kryddor från snacksvärlden. Innehåller 14% protein och är även veganska. Kommer i två goda smaker, Gräddfil & lök och Paprika. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 29 kr | #goteborgskex #snacking @goteborgskex #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA I ALLA I ALLA



CHIP NUTS / ST. MICHAEL

Rostade jordnötter med krispigt överdrag av ost och chili som är lätta att äta och ger en alldeles speciell dubbel smak- och matupplevelse. Det ultimata snackset tack vare den dubbla crunchen. Finns i flera olika smaker.

Ca pris 25 kr | @st.michael_nuts #chipnuts #doublethecrunch #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I VISSA I ALLA



KOKOSVATTEN / VITA COCO

Färskt naturligt kokosvatten direkt från unga kokosnötter. Fullpackat med vitaminer, mineraler, antioxidanter samt naturliga elektrolyter som hjälper kroppen med vätskebalansen och fyller på energin. Naturlig, näringsrik och fettfri med ett lågt kaloriinnehåll. Perfekt efter träning, i en smoothie eller när du behöver släcka törsten.

Ca pris 20 kr | #vitacoco #kokosvatten @vitacocoou #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



Ostpasta med rostad broccoli och pinjenötter

4 PORTIONER

En gräddig, ostig och krämig pasta som får extra skjuts av spänstig broccoli och nögtighet från pinjenötter.

INGREDIENSER:

- 400 g Barilla Mezzi Rigatoni Al Bronzo
- 1 st broccolistånd à 250 g
- 2 msk pinjenötter
- 2 st vitlöksklyftor, tunt skivade
- 2 msk olivolja
- 2 dl grädde
- 200 g riven vällagrad ost
- Olivolja att steka i
- Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

- Rosta pinjenötterna i torr panna gyllene. Lägg på en tallrik och ställ åt sidan.
- Koka pastan i saltat vatten i 1 minut kortare än anvisningar på förpackningen, dvs 13 minuter. Spara 2 dl av pastavattnet.
- Skär broccolin i munsstora bitar. Stek broccoli och vitlök i olivolja i några minuter tills broccolin är spänstig. Lägg över på en tallrik och ställ vid spisen.
- Häll på grädde, riven ost samt 1 dl pastavatten i samma stekpanna och låt puttra ihop i 1 minut.
- Lägg i pastan och rör konstant tills en krämig sås täcker pastan. Späd med ev lite mer pastavatten om det blir torrt, det ska bli krämigt! Lägg tillbaka den stekta broccolin i pannan och rör om.
- Smaka av med salt och peppar, strö på pinjenötter och servera direkt!

Recept: Barilla



PASTA / BARILLA

Al Bronzo är en bronsvalsad pasta vilket ger en unik struktur och robust karaktär. Detta tillsammans med durumvetets höga kvalitet skapar en rik och härlig textur som binder såser för smakupplevelser värda att minnas! Du får prova en av smakerna.

Ca pris 24 kr | #albronzobarilla @barilla #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I VISSA



I ALLA



VITT TE HALLON / CLIPPER

Ekologiskt med bitar av hallon som görs på de första knopparna på tebusken som varsamt torkas på låg temperatur, vilket bibehåller många naturligt nyttiga ämnen. Råvaror av högsta kvalitet, inga artificiella smakämnen och en strävan efter förbättrade levnadsvillkor för producenterna.

Ca pris 37 kr | #clippersverige
#clipper @clippersverige
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA



MINI-RUT KNÄCKE / LEKSANDS KNÄCKEBRÖD

Bakat med en mindre rutkavel som ger små rutor. God att äta som den smörgås det är eller att bryta ner i filen till frukost. En stor favorit hos Leksands själva.

Ca pris 17 kr | #leksandsknäckebröd #äktanjutning
@leksands_knacke #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



Salted caramel iskaffe

1 PORTION

Är du sugen på en svalkande och krämig kaffe med en splash av salted caramel? Då är denna dryck något för dig. Superenkel att tillaga och framförallt supergod!

INGREDIENSER:

- 2 dl Havredals havrebarista Kafé & Kondis
- 1 dl Isbitar
- 3 msk karamellsås
- 1 dl kaffe

Till servering

Karamellsås, flingsalt, ett stort glas och en kopp

GÖR SÅ HÄR

- Rör ner karamellsåsen i kaffet tillsammans i en kopp, låt stå tills det svalnat.
- Förbered ett tomt glas med ringlad karamellsås längs med sidorna.
- Fyll på glaset med isbitar.
- Häll i havrebarista från Havredals.
- Häll i kaffet från koppen du låtit svalna.
- Servera med lite ringlad karamellsås och flingsalt på toppen.

Recept: Havredals



HAVREBARISTA / HAVREDALS

Framtagen för att bli lika självklar som en kanelbulle till ditt kaffe. Baserad på omtyckt originalrecept med 100% svensk havre, men tar ett steg tillbaka i både sötma och havresmak för att låta kaffet ta huvudrollen!

Ca pris 23 kr | #havredals @havredals #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA

Nyttig bowl

1 PORTION

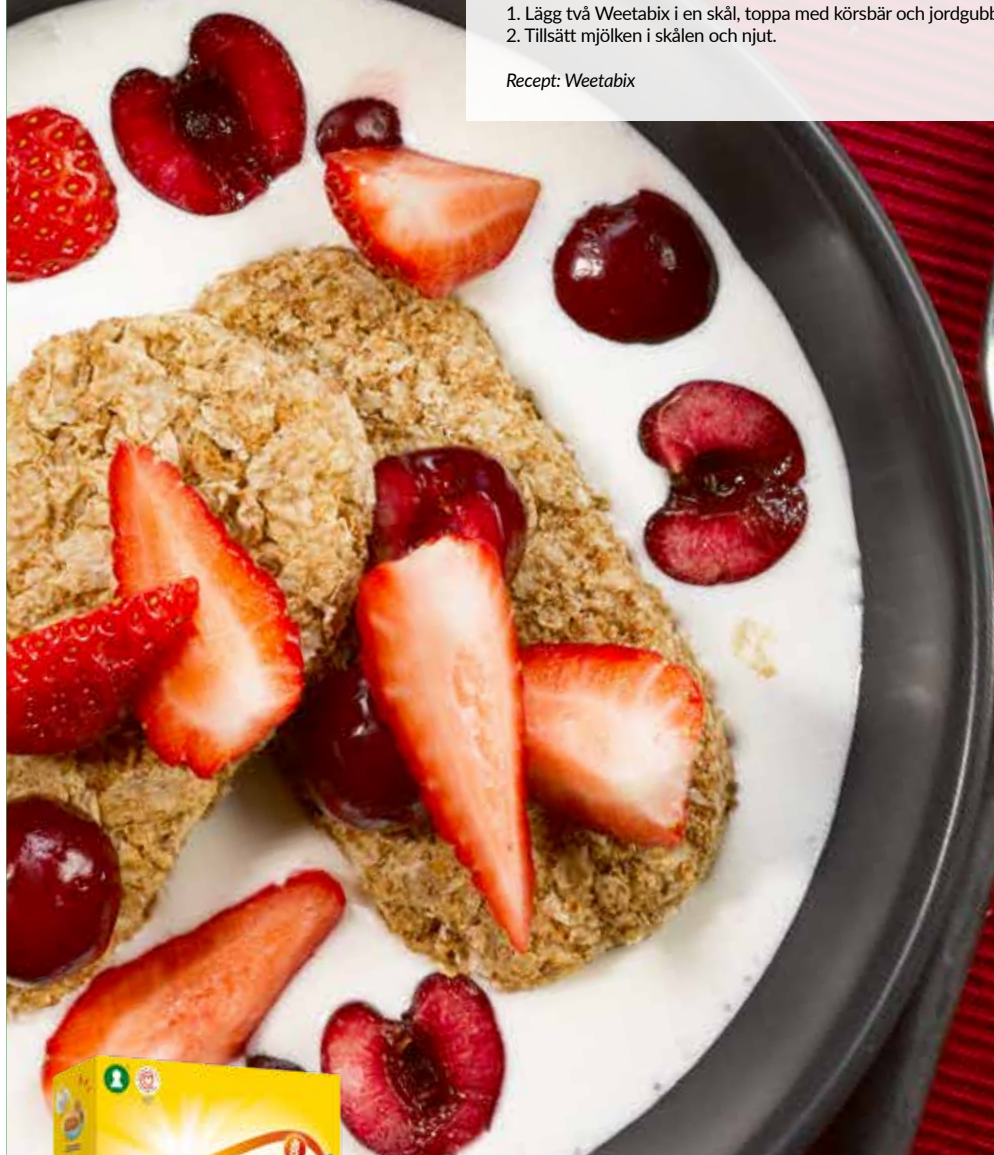
INGREDIENSER:

- 2 st Weetabix
- 125 ml lättmjölk
- 14 st färska, mogna körsbär, sköljda och halverade (kärnor borttagna)
- 8 st färska, mogna jordgubbar, delade i fyra

GÖR SÅ HÄR

- Lägg två Weetabix i en skål, toppa med körsbär och jordgubbar.
- Tillsätt mjölken i skålen och njut.

Recept: Weetabix



FLINGOR / WEETABIX

Weetabix är ett näringsrikt och välsmakande frukostalternativ. Gjort på 100 % fullkorn och berikad med vitaminer som ger dig en bra start på dagen!

Ca pris 42 kr | #weetabix #supermornings @weetabixofficial #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



B

I ALLA



MILKSHAKE BROWNIEBLISS / PROPUD

En fantastiskt god och krämig milkshake med smak av chokladbrownie! Utan tillsatt socker, laktos och med 20 g protein per flaska.

Ca pris 19 kr | @propudsverige #propud #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



SNACKSTICKS / NUTELLA&GO

Ta med dig Nutella® var du än går! Kommer i en smidig förpackning med Nutella® på ena sidan och knapriga brödpinnar på den andra. Ta en brödpinne, doppa den i Nutella® och du får en lekfull paus med ditt favoritmellanmål var du än är!

Ca pris 19 kr | #nutella #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



FRUKT & NÖTBAR / RAWBITE

Rawbite är ett enkelt mellanmål tillverkat av 100% naturliga, ekologiska och råa ingredienser. Vegansk, gluten-fri och utan tillsatt socker. Perfekt att ha i väskan och att äta på språng. Blandningen av kakao och söta dadlar ger en riktigt god smakupplevelse!

Ca pris 29 kr | #rawbite #myrawbitemoment @rawbite_official #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



SKUMOVALER / BUBS

Fruktig päronsma, frisk surhet och seghet i en riktigt god kombination. Fräsch godisupplevelse, helt fri från gelatin eller andra animaliska tillsatser. Sockret är dessutom Fairtrade-certifierat!

Ca pris 9 kr | #bubsgodis #bubs @bubsgodis #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I VISSA



I ALLA



TRYFFELCHIPS / OLW

Grytfriterade och krispiga Delichips med smak av tryffel-majonnäs, gjorda av den finaste oskalade potatisen för extra krisp. Välbalanserad smak av ljuvlig krämighet tillsammans med tryffel. Perfekta till bjudningen och helgmyset!

Ca pris 29 kr | #olw_se #livetmedennypasalt @olw_se #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



LEMONADE / FESTIS

Svensk fruktdryck utan kolsyra med smak av lemonade. Finns i många uppfriskande smaker och har blivit en älskad klassiker hos svenska folket sedan lanseringen 1961. Avnjuts bäst välkyld!

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

Mitt betyg:



I ALLA



I VISSA



PEPSI MAX LIME / PEPSI

Njut av den uppfriskande smaken av Lime, med maximal smak utan socker. Perfekt som törstsläckare och idealisk till din favoriträtt. Serveras bäst välkyld, gärna med is!

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

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA



GRÄDDKOLA / AROMA

Len mjölkchoklad på utsidan och seg gräddkola på insidan, passar lika bra i godispåsen som på dessertbordet! Innehåller ingen palmolja.

Ca pris 12 kr | #aroma #gräddkola @aroma_godisfabriken #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



GRÖN PESTO / ZETA

Klassiskt recept från Genua med färsk basilika, Pecorino, Grana Padano och pinjenötter. Mångsidig smakförhöjare, som passar lika bra till pasta som risotto, bönsallad, charkuteri, fisk, kött, mozzarellasmörgås eller i tomatsoppa!

Ca pris 34 kr | #zetarecept #zeta @zeta.nu #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Spaghetti med pesto

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

1 msk olivolja
1 burk grön pesto
1 frp Zetas spaghetti
Salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan och häll av.
2. Vänd ner peston i pastan.
3. Riv över parmesanost, toppa med färsk basilika, olivolja och svartpeppar.

Recept: Zeta



SPAGHETTI / ZETA

Bakad med ägg och har en extra hög proteinhalt vilket ger en härlig al dente-känsla. Med Zetas pesto blir det en riktig italiensk klassiker, spaghettiens lite sträva yta tar upp smaken på ett underbart sätt!

Ca pris 29 kr | #zetarecept #zeta @zeta.nu #smakbox @smakbox

Mitt betyg:





HETT GODISPEL & GODISBÖNOR / JELLY BELLY BEANS®

Godispelet Bean Boozled Flaming Five är ännu en galen och rolig produkt från Jelly Belly Candy! Hur starkt du vågar äta? Jelly Bellys bönor kommer i över 50 st officiella smaker. Samtliga har en smidig storlek, verklighetstrogen smak och finns i en bred variation av färger. De här bönorna har smak av citronmarängpaj. Du får prova en av produkterna. OBS! Rekommenderas från 13 år.

Ca pris 40 resp. 35 kr | #roligtgodis #fromus2u @us2u_se #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA I VISSA



SUPERBÅGAR / ESTRELLA

En fräsigt sensation i superformat med smak av äkta cheddar. En gigant bland bågar, en supernova på smakhimlen och kanske en blivande storfavorit för både trogna och nyförälskade ostbågsfans?

Ca pris 20 kr | #gillaattdela @estrellasverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



GELÉSOCKER / DANSUKKER

Gelésocker multi är en sockerprodukt med smart funktion som gör det enkelt att få rätt konsistens på pannacotta, moussen eller gelén - utan att använda gelatin! Innehåller vegetabiliskt geleringsmedel i form av karragenan och fruktkärnmjöl. Enkel och snabb - behövs endast ett snabbt uppkok!

Ca pris 20 kr | #gelesockermulti #dansukkersverige @dansukkersverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



Vaniljpannacotta med limemarinerade bär

INGREDIENSER:

- 4 dl vispgrädd
- 2 tsk Dansukker Vaniljsocker
- 1 dl Dansukker Gelésocker Multi
- 2 dl bär av valfri sort
- Skal och saft från 1 lime
- 2 msk Dansukker Rörsocker Strö
- 2 tsk Dansukker Vaniljsocker

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda grädd, vaniljsocker och gelésocker i en kastrull och koka i en halv minut.
2. Häll upp i fyra glas och ställ i kylskåp för att stelna.
3. Skölj och ansa bären, blanda dem med limeskal och -saft, socker och vaniljsocker.
4. Låt stå tills de ska läggas på pannacotta för servering. Njut!

Recept: Dansukker



CHIPS / ESTRELLA

Folkvald nyhet! Nu intar äntligen vinnaren i Chipsvalet 2022 snackshyllorna. Finräfflade potatischips med en god nötig smak av brynt smör. Lägg till ett sting av chili och smakupplevelsen är total!

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

Mitt betyg:



I ALLA



WATERMELON ZERO SUGAR / FANTA

En kolsyrad läskedryck med smak av vattenmelon, som produceras i Jordbro utanför Stockholm. Innehåller bara naturliga aromer och inget tillsatt socker. Flaskan är i 100 % återvunnen plast (exkl etikett och kork).

Ca pris 20 kr | @fantasverige #fantawatermelonsverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



SOCKERFRI OCH KOFFEINFRI LÄSK / COCA-COLA

Samma goda smak som Coca-Cola Zero Sugar. Sockerfri och dessutom innehåller den inget koffein. Du kan alltså ta ett glas sent på kvällen utan att behöva oroa dig för att inte kunna sova!.

Ca pris 11 kr | #cocacolazerosugar @coccola_sverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA



I VISSA



I ALLA



FRUKT OCH NÖTBAR / nåkd.

Bar av bara frukt och nötter, det är allt! 100% naturliga ingredienser, fantastisk smak och utan tillsatt socker; en unik kombination som gör det hälsosamma valet enklare! Finns i flera olika smaker och passar perfekt som snacks eller mellanmål.

Ca pris 15 kr | #nakdbarsverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA



CAMELINAOLJA / CAMELINA OF SWEDEN

100% ekologisk kallpressad olja från kulturväxten oljedådra (Camelina sativa). Kravodlad av familjeföretaget by Ranch i Sörmland. Oljan har mild, rund och nötig smak och många användningsområden. 2 tsk ger dagsbehovet av omega 3 och vissa säger att den smakar svensk sommar!

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

Mitt betyg:



I VISSA

Nyttigt fröknäcke med camelina

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

- 2 dl majs mjöl
- 1 dl solroskärnor
- 0,5 dl sesamfrön
- 0,5 dl pumpakärnor
- 0,5 dl camelinafrön
- 1,5 dl vatten, kokare
- 0,5 dl camelinaolja
- Flingsalt och blomsterfrön

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 150 grader och lägg ett bakplåtspapper på en plåt.
- Blanda ihop majs mjöl och alla frön i en bunke. Koka upp vatten och häll vattnet och olja över fröna. Rör snabbt ihop till en jämnt fördelad massa och lägg upp på bakplåtspapper.
- Lägg ytterligare ett bakplåtspapper över frödegen och tryck ut degen mellan bakplåtspapperna till ett tunt knäcke.
- Toppa med lite flingsalt och grädda i ugnen i 45-60 minuter (beroende på ugn).

Recept: Camelina of Sweden



BASMATIRIS QUICK N' EASY / ZEINAS

Perfekt tillagat ris på bara 2 minuter! Smakrikt, aromatiskt och luftigt med fin kärna och långa korn. Riset är noga utvalt och tillagat för bästa smak och konsistens.

Ca pris 22 kr | #zeinas #zeinasquickneasy @zeinas.se
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



Honey-D Coffee Tonic

INGREDIENSER:
Några isbitar
50 ml kallbryggt kaffe
15 ml honungssirap
2 droppar alkoholfri chokladbitter
150 ml Schweppes premium mixers tonic & twist of lime
Eventuellt några kaffeböror till garnering

GÖR SÅ HÄR
1. Fyll glaset (gärna ett long drink-glas) med is.
2. Häll över kaffet och sedan sirapen.
3. Garnera eventuellt med några kaffeböror och toppa med tonicen.
Servera och njut!

Recept: Schweppes

DRINKMIX / SCHWEPPESS

Utvecklad av mixologer, stjärnkokar och matkritiker för att leverera en intensiv och balanserad smakupplevelse. Detta bubbliga recept med en subtil ton av lime vet verkligen hur man charmar enbär, som är grunden i gin.

Ca pris 16 kr | #schweppesselection #schweppes @schweppesverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



ALKOHOLFRI ÖL / LAPIN KULTA

Lapin Kulta eller "Lapplands Guld" som namnet betyder har genom historien skapat en unik och frisk smaksensation till alla ölälskare. Nu även som alkoholfri ljus och smakrik lageröl som har fått fina betyg i konsumenttester både i Sverige och Finland.

Ca pris 12 kr | #lapinkulta #smakbox @smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



CROSTINI / LA MOLE

Krispiga och smakrika Crostinis gjorda på rostad bröd med olivolja. Passar perfekt till ostbricka, tapenade, röror och som tillbehör till soppa eller bara att äta som de är!

Ca pris 30 kr | #bakeryproduct #madeinitalyproduct #smakbox @smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



Zucchini Fritters med olivolja och halloumi

4 PORTIONER

Zucchiniplättar stekta i Olivolja originalet och fyllda med Halloumi Originalet är extra goda och krämiga.

INGREDIENSER:

3 st zucchini, grovrivna
2 st gula lökar, grovrivna
3 st salladslökar, finhackade
1 krukpersilja finhackad
1 st citron (skal)
1 förp Fontana Halloumi Originalet, grovriven
ca 2 dl vetemjöl
0,5 dl ströbröd
1 st ägg, lättvispat
2 tsk oregano
1 tsk mynta
1 tsk bakpulver
Salt och peppar
Fontana Olivolja originalet Extra Virgin till stekning

Till servering

Fontana Tzatziki (350 g)

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg den rivna zucchini i ett durkslag, salta och låt stå i ca 30 minuter. Vrid ur resterande vätska med händerna.
2. Lägg alla ingredienserna i en skål och knåda väl. Om smeten inte är tillräckligt fast, tillsätt lite ströbröd eller mjöl.
3. Rulla smeten till bollar. Värm stekpannan, häll i olivolja och lägg ned bollarna. Platta till dem något under stekningen.
4. Servera med tzatziki och bröd.

Recept: Fontana



OLIVOLJA / FONTANA

En mild och balanserad olja med lite gräsiga toner. Passar till det mesta, tar inte överdrivet mycket plats men är en perfekt smakförhöjare. Ringla den över maten eller blanda till dressing! I butik finns den även att köpa i två större förpackningar om 500 ml och 750 ml.

Ca pris 50 kr | #fontana #fontanafood @fontanafood #smakbox @smakbox

Mitt betyg:





PROTEINBAR CHOCOLATE N° BISQUIT / PROPUD

En krispig proteindröm med smak av len mjölkchoklad, strösslud med kexbitar samt överdrag av mjölkchoklad. Utan tillsatt socker, palmolja och 18 gram protein per bar.

Ca pris 22 kr | #propud #smakbox @smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I VISSA



KAFFEBÖNOR / LAVAZZA

¡Tierra! For Amazonia är ett ekologiskt kaffe från Peru, där Lavazza Foundation är involverad i bevarandet och återplantering av regnskog i Amazonas. Balanserad smak av tropisk frukt och florala undertoner. Perfekt för din espressomaskin eller kaffekvarn. Mellanrostad och en intensitet på 5/10. I butik säljs produkten i förpackning om 300 g för ca 50 kr. Du får prova en påse om 50 g!

Ca pris 19 kr | #lavazzamoment #lavazzasverige @lavazzasverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I ALLA

I VISSA

I ALLA

Apelsin och chokladlatte

2 PORTIONER

INGREDIENSER:

- 50 g mörk choklad
- 1 st apelsin
- 3 dl barista havredryck (3%)
- 0,5 dl dulce de leche
- 1 dl nybryggd espresso eller starkt kaffe

Recept: ICA

GÖR SÅ HÄR

1. Bryt chokladen i bitar. Riv skalet fint från apelsinen och pressa ur saften.
2. Koka upp havredrycken och tillsätt choklad och dulce de leche, låt smälta under omrörning.
3. Tillsätt kaffe, apelsinskal och apelsinsaft och servera.



HAVREDRYCK BARISTA / ICA

Krämig och lätt att skumma. Producerad av 100% svensk havre och ingår i ICAs växtbaserade serie som är en satsning mot ett mer hållbart matsystem med svenskodlade produkter genom hela kedjan.

Ca pris 19 kr | #ica #frånsverige @icasverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I VISSA

I VISSA

Granolapaj med bär

1 PAJ, 6-8 PERSONER

Har du bakat med granola? Frebacos Svenkt Rostade Granola passar perfekt för allt. Denna granolabärspaj är underbart god och lätt att baka.

INGREDIENSER:

Pajdeg
2,5 dl vetemjöl
1 dl Frebaco Svensk Rostad Granola Blåbär & Hallon
1 dl farinsocker
1 tsk bakpulver
1 tsk mald kanel eller kardemumma
1 dl turkisk yoghurt
100 g smält bakmargarin eller smör
1 st ägg

Smörjning till formen

Margarin eller smör
1 dl Frebaco Svensk Rostad Granola Blåbär & Hallon

Fyllning

2 dl turkisk yoghurt
1 dl lemon curd
1 st ägg

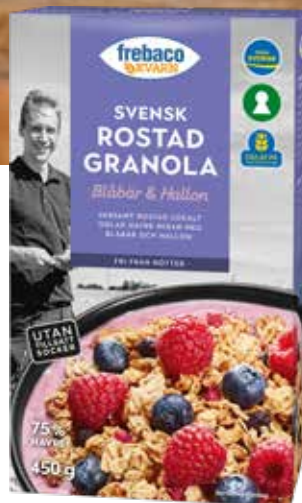
Garnering

4 dl blåbär och hallon
50 g margarin eller smör
0,5 dl socker
1,5 dl Frebaco Svensk Rostad Granola Blåbär & Hallon

GÖR SÅ HÄR

1. Värm ugnen till 200°C. Smörj pajformen och strö över den med granolan, skaka av överflödet från formen.
2. Blanda ihop de torra ingredienserna för pajdegen i en skål och tillsätt övriga ingredienser. Rör om snabbt tills det är slätt.
3. Applicera degen på pajformens botten och kanter med hjälp av en spatel och fuktiga fingrar.
4. Rör ner lemon curden och äggvispen i yoghurten. Bred ut fyllningen på pajbotten. Grädda i nedre delen av ugnen i 20 minuter.
5. Förbered garneringen. Smält fett, blanda i socker och granola. Ta ut pajen ur ugnen och höj ugnstemperaturen till 225°C.
6. Fördela bären och garneringen ovanpå den förgräddade pajen. Fortsätt grädda i mitten av ugnen i 8-15 minuter.

Recept: Frebaco Kvarn



GRANOLA / FREBACO KVARN

Läckert rostad och ugnsbakad gjord på havre från åkrar i närheten av Lidköping. Förutom att havre är gott innehåller det mycket protein, nyttiga fetter, antioxidanter och kostfiber. Nyckelhålsmärkt med låg fetthalt och utan tillsatt socker, kombinerat med krispig textur, balanserad sötma och en god syrlighet från bären. Njut av den tillsammans med mjölk, fil eller yoghurt och toppa med färsk frukt.

Ca pris 52 kr | #frebaco #granola @frebaco_kvarn
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



Tomatmarinerade kycklingspett med fylld spetspaprika

INGREDIENSER

4 st kycklingbröstfiléer i bitar
4 st spetspaprikor
200 g fetaost

Marinad

3 msk Mutti dubbelkoncentrerad tomatpuré
3 msk olja
3 msk söt chilisås
1 msk honung
1 msk balsamvinäger
1 msk senap
2 st krossade vitlöksklyftor
1 tsk grovmalen svartpeppar

Servera med
Basilika

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda samman alla ingredienserna till marinaden.
2. Lägg i kycklingbitarna och marinera dem i minst två timmar.
3. Trä kycklingbitarna på spett och grilla eller stek dem tills de är genomstekta. Pensla kycklingbitarna med marinad flera gånger under tillagningen.
4. Skär ett snitt i spetspaprikorna och fyll dem med fetaost.
5. Grilla paprikorna eller tillaga i ugn tills de är genomstekta, ca 20 minuter.
6. Servera med färsk basilika.

Recept: Mutti

TOMATPURÉ / MUTTI

En kreativ produkt att inspireras av i köket som kan ge en mängd olika rätter djupare karaktär och intensivare tomat smak. Använd de två varianterna av purén till olika rätter för att få så gott resultat som möjligt. Den dubbelkoncentrerade innehåller 5,5 kg och den trippelkoncentrerade 7,5 kg färsk tomat per kilo tomatpuré. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 22 kr | #muttipomodoro @muttinordics
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Välj rätt tomatpuré

- lyft din matlagning till nya höjder

Italiensk mat och matlagning karaktäriseras av få, men noga utvalda och högkvalitativa ingredienser. En ingrediens som används som smakbärare i många italienska rätter är tomatpuré som ger smak, färg och konsistens till maten. Något du kanske inte visste är att det finns tomatpuré med olika intensitet beroende på hur mycket tomat den innehåller, och genom att välja rätt tomatpuré till din matlagning kan du få oanade resultat. Låt tomatexperten Mutti guida dig till rätt tomatpuré för din matlagning.

Vad är tomatpuré?

Redan för 100 år sedan började man i Italien producera tomatkoncentrat där man reducerade bort vätskan i tomaterna genom att låta hackade tomater torka i solen. På så sätt fick man en produkt med djärv och intensiv tomat smak. Snart kom man på att smaken blev ännu mer intensiv om tomaterna fick reduceras 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 tomat-specialisten Muttis olika tomat sorter 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!

Välj rätt 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 tomat smak. Mutti rekommenderar att du använder den dubbelkoncentrerade tomatpurén och den trippelkoncentrerade tomatpurén till olika rätter för att få så gott resultat som möjligt.

Att addera lite dubbelkoncentrerad tomatpuré är ett utmärkt sätt att ge smak, konsistens och färg till din rätt. Den dub-

belkoncentrerade tomatpurén innehåller 5,5 kilo färsk tomat per kilo tomatpuré. Den passar perfekt till recept som kräver långa tillagningstider som Bolognese och grytor där smakerna har chans att utvecklas under längre tid.

Trippelkoncentrerad tomatpuré ger din maträtt ännu djärvare och intensivare tomat smak då den innehåller hela 7,5 kg färsk tomat per kilo tomatpuré. Den fungerar utmärkt vid snabb matlagning, som till exempel pastasåser, kalla såser och som dipp till nachos eller focaccia.

Tips! Om du fräser tomatpurén i lite olja karamelliserar sockret och du får fram en sötare tomat smak.

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



GRÄDDKOLA / WERTHERS ORIGINAL

Werther's lanserar nu en efterlängtat smak för alla kolaälskare - Salted Caramel. Gjord på äkta grädde och smör. En omtyckt smakkombination med mjuk gräddkola fylld med en ljuvlig salt karamellkräm.

Ca pris 19 kr | #werthersoriginal #werthersoriginalsaltedcaramel #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I VISSA



GRÄDDKOLA SOCKERFRI / WERTHERS ORIGINAL

Innehåller inget socker men ger ändå den fulla upplevelsen av Werther's Originals söta och krämiga smak. Perfekt för dig som vill dra ner på sockret men inte på smakupplevelsen!

Ca pris 19 kr | #werthersoriginal #werthersoriginalsugarfree #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



BCAA DRYCK / PROBRANDS

Rio De Janeiro är en god sockerfri, koffeinberikad funktionell dryck och ingår i serien "sommarsmaker" med smak av passionsfrukt & ananas. Lika god under som efter ett träningspass, eller varför inte när man behöver en extra energikick! Drycken är även vegansk och innehåller 1500 mg BCAA.

Ca pris 20 kr | #probrands #probrandssweden @probrandssweden #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



Scanna mig för erbjudande!



Smarrig Milkshake

4 PORTIONER

INGREDIENSER

- 2,5 dl mjölk
- 4 skopor vaniljglass
- 4 msk kallt kaffe Cafégó Highland mist

Topping

- Jordnötter
- Marshmallows
- Vispad grädde
- Smält Choklad
- Kokos

GÖR SÅ HÄR

1. Koka kaffe och låt svalna.
2. Vispa grädde till topping.
3. Doppa glasets kant i smält choklad och ströslå på med kokos.
4. Mixa ihop glass och mjölk till en milkshake, tillsätt kaffe. Häll i lite chokladsås i glaset och häll sedan över milkshaken.
5. Spritsa över grädde och toppa med jordnötter och marshmallows!

Recept: Cafégó

Mitt betyg:



I VISSA



KAFFEPÅSAR / CAFÉGO

Ett friskt, något mildare kaffe med Arabica bönor 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. Odlat av UTZ-certifierade bönder. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 19 kr | #cafego #höghöjdskafe @cafego #smakbox @smakbox

Frasiga fiskpinnar med sötpotatis och remouladsås

4 PORTIONER

INGREDIENSER

400 g vit fisk, ex torsk
3 st sötpotatisar
1 tsk torkad timjan
Olivolja
Smör
Falksalt Salt med mindre natrium
Svartpeppar
1,5 dl pankoströ
1 st ägg

Remouladsås

0,5 dl ättikgurka
0,5 dl syltlök
1, 5 dl crème fraiche
2 msk majonnäs
1 msk finhackad dill
1 krm Falksalt Salt med mindre natrium
1 tsk gul curry
0,5 tsk saft från pressad citron

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 180 grader.
2. Skala potatisen och skär i stänger. Ringla över olivolja och krydda med peppar, salt och timjan. Rosta i ugnen, ca. 30 min tills de är mjuka och lite krispiga.
3. Skär fisken i lagom munsbitar. Salta. Doppa i uppvispat ägg och rulla i pankoströ. Stek frasiga i smör och olja.
4. Hacka saltgurka, syltlök och dill. Blanda med övriga ingredienser till remouladsåsen.

Recept: Falksalt



FINKORNIKT SALT / FALKSALT

Innehåller 35% mindre natrium och smakar precis lika gott som vanligt salt. Ett bra val för hälsan, eftersom ett minskat intag av natrium bidrar till ett stabilare blodtryck.

Ca pris 19 kr | #falksalt @falksaltsverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

**BONUS
PRODUKT**

Bonusprodukten är för dig som prenumererar
och får din 3:e box eller mer.



BALSAMVINÄGER GLAZE / CARANDINI

Skapa kreativitet i köket med Balsamic Glaze från Italien. Tillsatt för att förnya och garnera alla dina rätter, söta som salta. Perfekt till sallad, kött, ost, pomes, fisk och många andra rätter!

Ca pris 50 kr | #carandini @carandiniofficial
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

I VISSA

I VISSA

I VISSA



KATSY CURRYSÅS / TWIN DRAGON

En japansk Katsy currysås som passar perfekt till pankofriterade rätter. Med klara inslag av sött och kryddigt är denna currysås ett perfekt komplement till katsurätter, där originalrätten består ut av curry, pankopanerad kyckling och ris. Även fantastisk god till andra rätter gjorda på kött, skaldjur och tofu tillsammans med ris eller nudlar.

Ca pris 27 kr | #twindragonsweden
#achaulien @twindragonsweden
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

I VISSA

Baconnaiseburgare

2 PORTIONER

INGREDIENSER

400g högrevsfärs
2 msk Sweet Baby Ray's BBQ sauce
Salt och svartpeppar

Till servering

Caj P. Baconnaise
Picklad rödlök
Salladsblad
8 skivor cheddar
Hamburgerbröd

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda färsen med BBQ-sås, smaksätt med salt och svartpeppar.
2. Forma fyra fina burgare, grilla dem på medelvarm grill till önskad stekningsgrad och tills de fått fin yta.
3. Rosta bröden, bred på Baconnaise.
4. Lägg på burgare samt grönsaker och servera dem direkt rykande varma.

Recept: Caj P.



BACONNAISE / CAJ P.

En majonäsbasead sås smaksatt med tomat samt rökigheten och den mjuka sältan man finner i bacon. Perfekt kall sås till grillat och som hamburgerdressing, men också väldigt god som dipp till pomes!

Ca pris 28 kr | #cajp #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

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 upp t.o.m. Hudiksvall i dagsläget!

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



DRICKYOGHURT JORDGUBB & SMULTRON / YALLA

Yalla Zero släcker törsten och mättar, och innehåller inget socker eller laktos. Den är även rik på frukt och har inga färgämnen eller konserveringsmedel. Passar utmärkt vare sig du är hemma, på jobbet, i skolan eller på språng!

Ca pris 17 kr | #yalla_sverige
#yallazero #smakbox @smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



CHOCOLATE FUDGE / OATLY

Helt vegetabilisk chokladglass med chokladsås och vaniljfudge. Gjord på havre och är därför helt laktosfri.

Ca pris 43 kr | #oatlyicecream
#oatly @oatly #smakbox @smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



DESSERTKVARV HALLON / ARLA

En len och ljuvligt god smaksatt kvarv med tydlig smak av hallon. Idealisk att använda till desseter och bakning men också att äta som den är. Ett snabbt och gott tips är att toppa den med lite bär och smulade digestivekex.

Ca pris 19 kr | #arlasverige
#arladreamydesserts #smakbox @smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



FRYST AVOKADO / ICA

Fryst avokado som är skördad precis när de är perfekt mogna. Bitarna i påsen kan ha lite variation i storlek och färg men är perfekta till guacamole i sallad eller som pålägg på din smörgås!

Ca pris 40 kr | #icabasic-avokado
#icasegnaror @icasverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆





BARISTADRYCK / FARMERS & CHEFS

En naturell baristadryck och en baristadryck med smak av karamell. Båda smakerna är gjorda på nordisk havre utan socker eller tillsatser. Passar perfekt i kaffet och karamellsmaken ger lite extra cafélyx hemma i soffan. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 20 kr | #farmersandchefs @farmersandchefs.se #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



GREKISK YOGHURT / SALAKIS

En krämig, grekisk yoghurt förgylld med en frisk smak av mandarin och lime som påminner om sommar och sol. Servera den som en lyxig frukost eller nyttigt fika, som den är eller toppad med din favoritgranola. Tips! En stund i glassmaskinen förvandlar den snabbt till en svalkande yoghurtglass.

Ca pris 22 kr | #grekiskyoghurt @salakissverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



SALLADSOST / ZEINAS

Extra krämig med mild smak och balanserad syra. God i sallader, röror eller som tillbehör på mezebordet. En krämigare och lenare konsistens än traditionell salladsost samtidigt som smaken är något mildare. Vitost är en klassisk ost i Mellanösterns olika kök och är en naturlig del på såväl mezebordet som i matlagningen.

Ca pris 20 kr | #zeinas #zeinassalladsost @zeinas.se #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



Härlig sensommarsallad

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

150 g Ljusgårdas sallad
Solmogna körsbärstomater
Lagrad ost, t.ex Västerbottenost
Svensk lufttorkad skinka.

Salsa verde

0,5 dl rapsolja
0,5 dl olivolja
10 st urkärnade gröna oliver
20 g dill
20 g gräslök

Smörstekta kantareller

100 g kantareller
2 msk rapsolja
50 g smör

Dillpicklad morot (gör dagen innan)

1 st knippe späda morötter med
blast
3-2-1 ättikslag
1 st knippe dill

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa ihop ingredienserna till salsan och smaka av med salt och peppar.
2. Förväll kantarellerna i stekpanna. Tillsätt rapsolja och smör när vätskan har dunstat. Smaka av med salt och peppar.
3. Skölj morötterna och avlägsna det mesta av blasten. Blanchera morötterna i kokande vatten i 5 minuter, kyl ner i kallt vatten.
4. Dela morötterna på längden och lägg in i ättikslag tillsatt rikligt med dill.
5. Lägg upp sallad från Ljusgårdas, solmogna tomater, morötter, kantareller och lufttorkad skinka på ett stort fat.
6. Riv över lagrad ost, ringla över salsa och servera!

Recept: Ljusgårdas

PÅSALLAD / LJUSGÅRDA

Klimatsmart odlad från Sveriges största inomhusodling, med en naturligt lång hållbarhet. Fri från bekämpningsmedel vilket innebär att du inte behöver skölja den innan du äter den. Krispighet och god, odlad i Sverige året om! Du får prova en av smakerna.

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

Mitt betyg:



I VISSA





GLASS SOMMARBÄR / SIA GLASS

Nytt namn - samma goda smak! Sia Glass finaste gräddglass med krispiga bitar av Rubychoklad och smakrik svartvinbär-jordgubbssylt. Från och med i höst hittar du den i butik med namnet Vår finaste Sommarbär!

Ca pris 46 kr | #siaglass #vårfinaste @siaglass #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



KYCKLINGKÖTTBULLAR / KRONFÅGEL

Kycklingköttbullar gjorda av gott, hälsosamt, magert kycklingkött. Köttbullarna har en klassisk kryddning och är färdiga att äta kalla eller varma till både vardag och fest. Värm i stekpanna eller ugn och servera med goda tillbehör som stuvade makaroner, potatismos med rårörda lingon eller ex i en sallad. Tillverkade av 100% svensk kyckling, omsorgsfullt uppfödd på Kronfågels svenska gårdar med god djurhållning.

Ca pris 60 kr | #kronfågel #kycklingköttbullar @kronfågel #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

Smakrik Chimichurri

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 påse med bladpersilja (motsvarar 1 kruka)
- 0,5 dl olivolja
- 2 msk citronjuice
- 1 st schalottenlök
- 1 st vitlöksklyfta
- Chiliflakes eller färsk chili efter smak
- Salt

GÖR SÅ HÄR

1. Hacka bladpersilja och schalottenlök fint.
2. Addera olivolja och citronjuice.
3. Pressa i vitlöken.
4. Rör ner chiliflakes/färsk hackad chili efter smak.
5. Smaka av med salt.

Recept: Spisa Färska Smaker



Scanna mig för recept!



BLADPERSILJA / SPISA FÄRSKA SMAKER

På Spisa smaker utanför Helsingborg odlar de färska smakfulla örter. Svenskt och ekologiskt, året om! Persiljan är stjärnan i tabbouli, gremolata och kryddstark chimichurri – men gör även klassisk svensk pressgurka komplett. Plantan är omsorgsfullt skördad, besiktigad och packad i flowpack för längsta möjliga hållbarhet. Vilket bidrar till minskat matsvinn i både butik och hemma i ditt eget kök. Ta bara vad du behöver, förslut påsen och lägg tillbaka i kylan!

Ca pris 21 kr | #spisasmaker @spisasmaker #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



KALLT TILLÄGG

Kycklinggrillkorv med het tapenade

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 frp Lönneberga Kycklinggrillkorv med örtagårdens persilja & ramslök (å 270 g)
- 12 st sparrisar
- 500 g kokta småpotatisar
- 2 st citroner
- 100 g parmesanost
- Olivolja
- Salt

Het tapenade

- 150 g urkärnade Kalamataoliver
- 1 st jalapeño
- 2-3 st sardellfiléer (i olja)
- 1 st liten vitlöksklyfta
- 3 msk hackad persilja
- 3 msk olivolja
- 1,5 tsk pressad citronjuice

GÖR SÅ HÄR

1. Het tapenade: mixa samman ingredienserna. Smaka av.
2. Tillbehör: värm grillen till hög temperatur. Ansa sparrisen. Vänd runt sparris och de kokta potatisarna i lite olivolja och salt.
3. Dela citronerna på mitten. Grilla sparris, potatis och citronhalvorna cirka 5 minuter tills de får en fin grilllyta.
4. Kycklinggrillkorv: tillaga kycklinggrillkorven enligt anvisningen på förpackningen.
5. Lägg upp kycklinggrillkorv, potatis och sparris på 4 tallrikar och riv över parmesanost. Servera med citronhalvorna och den heta tapenaden.

Recept: Lönneberga



KYCKLINGGRILLKORV / LÖNNEBERGA

Tre riktigt goda och smakrika grillkorvar gjorda av kyckling med smak av persilja och ramslök. Passar lika bra på grillen som i stekpannan! Kycklingen kommer från Atrias egna gårdar i Blekinge och korvarna är producerade i deras fabrik i Sköllersta. Innehåller 82% köttinnehåll och kommer i en klimatsmart förpackning av förnyelsebar plast.

Ca pris 28 kr | #lonneberga @lonneberga.se #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



PROTEINPUDDING / EHRMANN

En proteinrik rispudding med manna-konsistens. Laktosfri med len smak av vanilj utan tillsatt socker, få kalorier och låg fetthalt. Tillsatt bär, müsli eller granola och du har ett utmärkt frukostalternativ eller mellanmål.

Ca pris 15 kr | #protein #pudding @ehrmannsverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Stroganoff med Vegokorv

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

- 500 g Scan Vego Middagskorv, strimlad
- 2 msk olja
- 1 st gul lök, skivad
- 1 st klyfta vitlök, hackad
- 3 msk tomatpuré
- 1 msk dijonsenap
- 2,5 dl grädde
- 1 dl vegetarisk buljong
- Salt och svartpeppar
- Persilja, hackad

GÖR SÅ HÄR

- Hetta upp panna/kastrull med olja och bryn Vego Middagskorv-strimlor så de får färg.
- Lägg i lök och vitlök och stek i 2-3 minuter under omrörning.
- Tillsätt tomatpuré, senap, grädde och buljong, koka upp och smaka av med salt och peppar.
- Servera med lite persilja på toppen, klyftad saltgurka på sidan och tillsammans med t.ex. ris, pasta, potatis eller bulgur.

Recept: Scan



VEGOKORV / SCAN

En ovo-vegetarisk korv gjord på en bas av svenska ägg och rapsolja. Varsamt kryddad med bl.a. lök, ingefära, koriander, muskot och vitlök. Går utmärkt att steka i skivor, strimla eller tärna. Ett utmärkt vegetariskt alternativ till traditionell falukorv.

Ca pris 39 kr | #scansverige #scanvego @scan_sverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Hummuspotatissallad med grillat kött eller grönsaker

2 PORTIONER

Somrig hummuspotatissallad – ett perfekt tillbehör till grillkvällen som passar minst lika bra till grönsaker som kött.

INGREDIENSER:

450 g potatis
 Kött eller grönsaker att grilla, t.ex fläskkarré eller t.ex spetskål & paprika
 0,5 st rödlök
 1 burk Sevan Hummus Tapenade
 0,5 st citron, finrivet skal
 1 msk pressad citron
 1 msk vatten
 1,5 msk kapris
 0,5 dl hackad dill

GÖR SÅ HÄR

1. Skala eller skrubba potatisen, koka den mjuk i saltat vatten. Låt den svalna och skär i bitar.
2. Ta fram köttet, låt det vila en stund i rumstemperatur. Skala och skiva rödlöken tunt.
3. Blanda hummus med finrivet citrusskal, citrussaft och vatten. Vänd ner kapris, dill och skivad lök. Vänd runt försiktigt med potatisen.
4. Grilla köttet eller grönsakerna, alt. stek köttet i stekpanna och ugnsbaka grönsakerna. Servera med hummus-potatissalladen!

Recept: Sevan



HUMMUS / SEVAN

Hot and Spicy är smaksatt med söt paprika och het harissa. Tapenade är Sevans originalhummus toppad med en lyxig vegansk tapenade med svarta och gröna oliver, rostad paprika, kapris och citron. Båda passar perfekt till de flesta varma och kalla rätter. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 25 kr | #sevanfood #sevanhummus @sevanfood #smakbox @smakbox

Mitt betyg:





VÄXTBASERAD BURGARE / ALOBA FOODS

Aloba är först med att skapa växtbaserad mat på råvaror från både hav och land. Smakrika burgare gjorda av norska alger i gott sällskap av havre, korn och andra näringsrika råvaror här från hemmaplan. Fria från soja och med lågt klimatavtryck.

Ca pris 60 kr | #alobafoods #alobarecept @alobafoods #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Italiensk pastasallad

3-4 PORTIONER

INGREDIENSER:

- 250 g pasta
- 1 st rödlök
- 100 g färsk babyspenat
- 100 g tryffelsalami
- 0,75 dl pesto
- 10 st Ridderheims queenoliver
- 10 st Ridderheims saltorkade tomater i olja
- 10 st cocktailtomater
- Olivolja, salt och svartpeppar
- 0,5 dl riven parmesan eller grana padano

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pasta enligt paket. (Medans pastan kokar kan du göra iordning de andra ingredienserna). När pastan är klar, spola den i kallt vatten i ett durkslag så att den svalnar.
2. Skala och strimla rödlöken och lägg i en stor skål.
3. Hacka saltorkade tomater och spenat.
4. Tärna salami.
5. Skölj och halvera cocktailtomaterna.
6. Lägg allt i skålen och blanda ner pastan.
7. Häll i marinaden från tomaterna och smaka av pastasalladen med salt och peppar.
8. Riv osten och strö över pastasalladen och toppa med oliverna!

Recept: Ridderheims



ÖRTMARINERADE QUEENOLIVER / RIDDERHEIMS

Stora Queenoliver fyllda med söt pimienta. Innehåller gott om fruktkött och kommer i en härlig marinad kryddad med örter och mild vitlök.

Ca pris 32 kr | #ridderheims #gränslöstgott @ridderheims #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Surdegsvåfflor

INGREDIENSER:

12,5 g (1/4 paket) KronJäst för söta degar, färsk
150 g (1 påse) KronJäst Surdeg Fullkornsvete
150 g smör + extra till gräddning
8 dl mjölk
1 tsk salt
1 msk strösocker
ca 6 dl vetemjöl

GÖR SÅ HÄR

1. Smula ner KronJäst för söta degar, färsk i en bunke.
2. Smält smöret i en kastrull och tillsätt mjölken. Värm till fingervarmt.
3. Rör ner smör- och mjölkblandning, surdeg, socker och salt i bunken med jästen.
4. Vispa ner mjölet i bunken, lite i taget, till en slät smet.
5. Låt jäsa i 30 minuter.
6. Hetta upp ett väffeljärn. Pensla med smör.
7. Grädda våfflor och pensla med lite smör mellan laggarna.
8. Servera med t.ex. lättvispad grädde, blåbär och chokladsås.

Recept: Kronjäst

Tips! Behöver du lite hjälp på traven eller vill lära dig mer så kolla gärna in Kronjästs bakskola, www.kronjast.se/bakskolan



SURDEG / KRONJÄST

Färdig surdeg med levande surdegskultur. Denna behöver man inte mata, den är klar att blanda ner i degen direkt vid degberedningen och mängden är anpassad efter ett lämpligt grundrecept. Ger goda, saftiga bröd och bakverk!

Ca pris 24 kr | #kronjäst #bakglädje @kronjast #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

#smakbox

Under #smakbox finns nu över 48 000 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!

Här ser ni några härliga exempel från er.

Hitta fler att följa!

Inspiratörstipset

I detta nummer tipsar vi om Smakinspiratören @engannelie på Instagram:



"Jag är coach, bloggare, pluggar till mental tränare & singelmamma till 4 döttrar. Jag brinner för att hitta nya tankemönster & handlingar som leder vidare mot en bättre version av oss själva & vårt liv (vi har bara 1...). Samt att hitta möjligheter i det enkla istället för att låta bli."

Vinnare i #smakboxstund för VÅRPIRR-boxen i april. Grattis!

Marias vinnande tävlingsbidrag!

MARIA THORÉN



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 16:e oktober och vinnarna presenteras på @smakbox senast 31:a oktober*.

LYCKA TILL!

Nästa gång kanske det är du som vinner? Dela din stund med oss!

Hej Maria, en av vinnarna från tävlingen #smakboxstund!

VAD TYCKER DU ÄR ROLIGT MED SMAKBOX?

- Spänningen när man packar upp och ser vad man fått denna gång. Väldigt roligt att få prova saker vi inte smakat förut och hitta nya favoriter!

HUR GÅR DET TILL HEMMA HOS DIG NÄR SMAKBOX ÖPPNAS?

- Jag och min dotter brukar packa upp den tillsammans.

VILKEN ÄR DIN FAVORITPRODUKT DU UPPTÄCKT I SMAKBOX?

- Väldigt många favoriter, men Quornburgarna från Quorn är de som hamnat på vardagsmat-repertoaren.

BOR: Uppsala

FAMILJ: Maken Patrik och dottern Lisa

GÖR: Lärare

PRENUMERANT SEDAN: Maj 2017

PRENUMERERAR PÅ: Smakbox Måltid men byter då och då

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

Prova Smakinspiratörens recept!

Oreo kladdkaka

INGREDIENSER:

- 2 st morötter
- 200 g mörk choklad
- 20 st kärnfria dadlar
- 4 dl osaltade cashewnötter
- 4 st ägg
- 1 tsk vaniljsocker
- 2 dl riven kokos
- 0,5 tsk flingsalt
- 1 dl olivolja
- En näve krossade oreo choklad kex

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Smält den mörka chokladen i mikrovågsugnen.
3. Riv båda morötterna och lägg åt sidan. Mixa dadlar och cashewnötterna i en matbredare och tillsätt resterande utav ingredienserna och mixa ihop till en smet.
4. Häll sedan ned smeten i en form, gärna med en löstagbar kant.
5. Grädda kladdkakan i mitten av ugnen i cirka 15-20 minuter.
6. Ta ut kladdkakan och låt den svalna helt innan du serverar.
7. Toppa med det du gillar, exempelvis: hallon, oreo chokladkex, cashewnötter, florsocker och ha gärna glass till. Servera och Njut!



SMAKINSPIRATÖR NATHALIE.K

- BOR:** Avesta i Dalarna
FAMILJ: Sambo, Adrian
GÖR: Jobbar i en reception på Avesta lasarett
FÖLJ: Nathalie Källström på YouTube och bloggen <https://nouw.com/kallstromnathalie>

Nathalie Källström är 26 år och bor i Avesta, Dalarna, med sin sambo Adrian. Hon har stort intresse för mat, mode, skönhet och inredning som hon delar med sig av på Instagram.

Matintresset började i samband med husköp 2020. Med familj och vänner ofta på middagar hemma blev det extra kul att testa nya maträtter och efterrätter och detta får stor plats på hennes Instagram. Hon är så glad för att många uppskattar det hon gör och att det är möjligt att nå så många trots att hon bor i en liten stad.



OREO CRUNCHIES / OREO

Var med i Smakbox VÅRPIRR, april 2022

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, en smakfull balsamvinäger glaze från Modena, Italien, värde 50 kr.

Tack för att du fortsätter inspireras av Smakbox!



BONUS-
PRODUKT

NÄSTA SMAKBOX SKICKAS
TILL PRENUMERANTER

19 – 30 OKT

OCH DÄREFTER LÖPANDE TILL NYA
KUNDER SÅ LÄNGE LAGRET RÄCKER

