

Smakbox

INSPIRATIONSTIDNING FRÅN SMAKBOX

TEMA

Nytänk

BONUSPRODUKT TILL DIG SOM VARIT MED LÄNGE

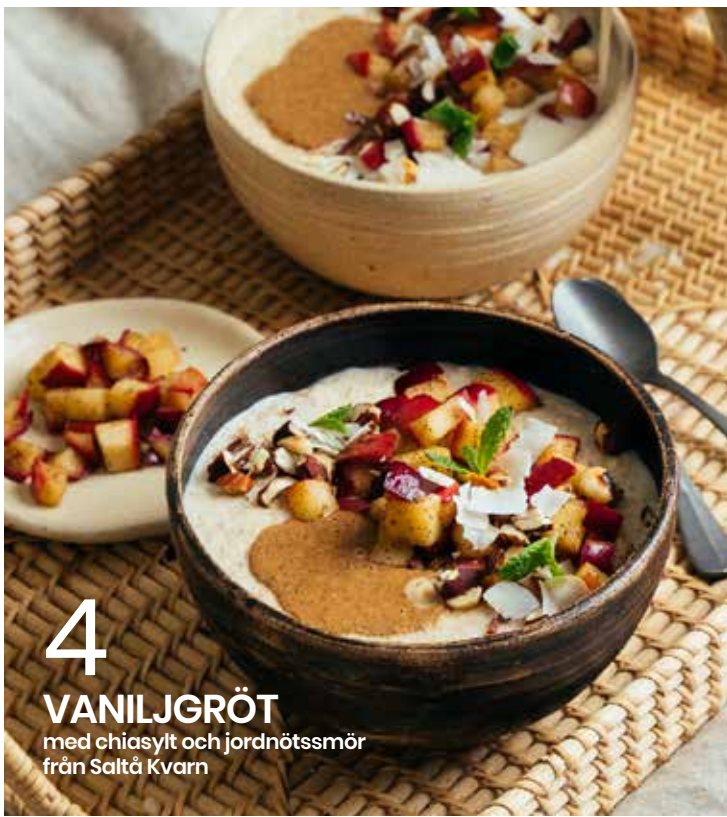
TÄVLA MED BARILLA

FETAOSTSKOLA MED ZETA

STÖTTA LÄKARE UTAN GRÄNSER

32 SIDOR RECEPT OCH INSPIRATION

Smakbox



4
VANILJGRÖT
 med chiasylt och jordnötssmör
 från Saltå Kvarn



8
TACOTALRIK
 från El Taco Truck



16
SPAGHETTI
 med ugnsbakad fetaost
 och tomater från Zeta



20
GNOCCHI
 med salsiccia från
 Giovanni Rana



ALLTID I SMAKBOX

- 3** **SÅ FUNKAR SMAKBOX** om innehållet, din åsikt och hur du inspirerar andra
- 30** **#SMAKBOX** upptäck och dela med dig med 1000-tals andra
- 30** **UPPTÄCK SMAKINSPIRATÖREN** möt @matochstrunt
- 31** **TÄVLA OM KOKBOK** dela din #smakboxstund



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

FOTO FRAMSIDA: Bild ur kokboken "Ett persiskt kök", skriven av Maryam Madaresi. Fotograf: Sara Danielsson.

Nytänk

Bonusprodukt!

Denna gång belönar vi dig som trogen prenumerant lite extra! Läs mer på sid 14.

BONUS
PRODUKT

Nytt år och nytt tänk! Både i världen och vardagen är det annorlunda tider. Det kräver lite nya tankar, idéer – och smaker! Med ett nytt år är det extra lockande med nya vanor. Ökade matpriser gör kanske att du behöver vara extra kreativ kring maten just nu. Vi hjälper dig!

Med den här boxen vill vi inspirera till nya smaker och kombinationer. Du hittar nytt både till fredags-tacosen, frukosten och mellanmålet. Även innovativa svenska drycker introduceras!

Även på Smakbox är det nytt tänk. Du kommer säkert märka att tidningen fått ett lite nytt utseende. Vi har även knådat om våra smakmixar litegrann. Framför allt välkomnar vi den nya mixen Festlig i familjen! Perfekt för dig som gillar det gottiga i boxen. Måltid har blivit Matig och bakats ihop med en del av det tidigare Balans-innehållet, perfekt för dig som gillar smaker till måltiden och mindre tillsatt socker.

Nyfiken har blivit ännu lite trendigare medan Original fortsätter vara en härlig mix av allt möjligt.

Den här gången får du som varit med länge* en bonusprodukt i boxen. Trogna prenumeranter vill vi självklart belöna lite extra. Vi är så glada att du fortsätter inspireras av Smakbox och hoppas du är med oss länge till.

Tillsammans vill vi göra vad vi kan för att hjälpa till i världen. Vi skänker 10 kr till Läkare utan gränser för varje ny prenumerant som startar igång under februaribox-perioden. Tipsa vänner att starta just nu så kan vi skänka extra mycket. Vi ser fram emot att inspirera till NYTÄNK hos dig!

Varma hälsningar,
Vi på Smakbox

** Du som prenumererar och får din 3:e box eller mer.*



20%

GE BORT SMAKBOX!

Överraska flera gånger om – Smakbox är en perfekt present! Skicka direkt till mottagare över hela Sverige eller ge bort personligen. Ge 1 box eller flera i följd (upp till 6 st). Rabattkod: GE20

www.smakbox.se/ge-bort-smakbox



50kr
+ God dryck

TIPSA OM SMAKBOX!

Ge dina vänner 50 kr rabatt + God Dryck! Du själv får 20 kr lägre pris för varje vän som startar med din unika rabattkod. Dessutom skänker vi 10 kr till Läkare utan gränser. Koden hittar du på Mina sidor på www.smakbox.se.
www.smakbox.se/prenumerera



VILKA PRODUKTER GER DU TOPPBETYG?

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!

VÅRA SMAKMIXAR

I Smakbox får du alltid en härlig mix av produkter. Du kan dessutom påverka innehållet i din box genom att välja smakmix. Mycket av innehållet är samma i alla 4 mixar men några produkter skiljer sig åt. Du kan enkelt byta smakmix på Mina sidor på smakbox.se.

Under varje produkt i tidningen ser du i vilken smakmix produkten kan finnas med. I din unika smaklista, som du får via mejl när boxen kommit fram, ser du vilka produkter som packats i just din box.

ORIGINAL

Bred mix avprodukter och smaker

FESTLIG

Mer sötsaker och snacks

MATIG

Mer matlagning och färre sötsaker

NYFIKEN

Mer oväntade och nya smaker



I sex generationer, sedan 1929 har familjeföretaget Leksands Knäckebröd bakat knäckebröd i byn Häradsbygden i Leksand. Vattnet till degen kommer ifrån källan under bageriet, rågen är svensk och närodlat och bageriet är fossilfritt sedan 2013. Idag har Leksands Knäckebröd cirka 25 procent av knäckebrödsmarknaden i Sverige och är marknadsledare inom rundbröd.



I den här boxen får du upptäcka deras hantverksknäckebröd Tre Kullor, där man kombinerar Leksands anrika historia och bagartradition med de senaste trenderna inom smaker - och ingredienser. Bakade i en speciell del av bageriet, som är en egen del av det stora bageriet i Leksand.



FRÖKNÄCKE LEKSANDS KNÄCKEBRÖD

Tre Kullor Ramslök Frön och havssalt är ett fröknäcke bakat med goda frön, ramslök och havssalt med vatten från Leksands egna källa. Degarna sätts för hand och gräddas sedan på traditionellt sätt på plåtar i konditoriugnar. Perfekt till goda rörer på ostbrickan eller som snacks. Ramslök är en kryddört som växer vilt i Sveriges skogar och har en mild vitlökssmak.

Ca pris 37 kr
#leksandsknäckebröd #äktanjutning @leksands_knacke #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



HAVREDRYCK OATLY

Oatlys tre nya havredrycker passar i det mesta! De har olika fetthalter och kan användas i matlagning, bakning och varma drycker. Berikade med vitaminer och mineraler. Perfekta för veganer, icke-veganer och alla däremellan.

Ca pris 24 kr
#oatly @oatly #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



TE TWININGS

Twinings Superblends är en ny serie framtagen av Twinings Master Blenders. Gjord på utsökta gröna teer och örtteer, blandade med botaniska ingredienser, naturliga fruktsmaker och tillsatta vitaminer & mineraler. Perfekt att njuta av om du behöver lite extra energi på eftermiddagen eller vill koppla av efter en lång dag. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 40 kr
#twinings #superblends @twiningssverige #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA



Recept: Saltå Kvarn

VANILJGRÖT MED CHIASYLTT OCH JORDNÖTSSMÖR

2 PORTIONER

INGREDIENSER

2 dl Saltå Kvarn Havregryn
150 g Frysta Hallon
1 msk Chiafrön
3 dl Bovete
1 msk Saltå Kvarn Honung
1 tsk Kardemumma
1 tsk Gurkmeja
1 krm Vaniljpulver
1 st Banan
2 msk Jordnötssmör
Havremjolk

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg frysta hallon och vatten i en kastrull. Låt koka upp och rör om samtidigt. Mosa hallon och låt puttra i 3-5 minuter. Tillsätt chiafrön och rör om.
2. Smaka av med honung. Låt svalna. Förvara i en burk i kylan.
3. Sätt ugnen på 200 C.
4. Koka upp 5 dl vatten och skälla boveten i en sil. Håll bovetet på en plåt tillsammans med honung, gurkmeja och kardemumma, blanda väl och rosta i ugnen cirka 10 minuter tills gyllenbrunt, låt svalna.
5. Koka gröten enligt anvisningen på förpackningen tillsammans med vaniljpulvret.
6. Servera gröten i en skål och toppa med skivad banan, chiasylten, jordnötssmör, bovetecrunch och havremjolk.



HAVREGRYN SALTÅ KVARN

Fina havregryn tillverkade av svensk ekologisk havre. Saltå kvarn får ofta frågan varför deras havregryn är så goda, hemligheten är att de värmer havren med skalet på. Vilket tar lite extra tid men som ger garanterat god smak!

Ca pris 24 kr

#saltakvarn @saltakvarn #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA



CHURROS CINI MINIS

God och fräsiga Cini Minis Churros med härlig smak av kanel och med fullkorn som huvudingrediens. Perfekt att avnjuta när du vill ha en extra god stund!

Ca pris 38 kr

#ciniminis @nestlecerealsnordics #smakbox @smakbox

I VISSA



SPICY SALMON MJUKOST FJÄLLBRYNT

Krämig mjukost med laxsmak och lite extra sting – gjord på 100% svensk ost. Supergod och fräsch på smörgåsen med tunnskivad tomat, rädisor eller gurka! Perfekt att toppa med din lunchmelett eller grönsaksröra.

Ca pris 39 kr

#fjällbryntsverige #fjällbrynt @fjällbryntsverige #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA



SPARKLING COLDPRESS

MUSTLY®

MUSTLY är en 100% naturlig dryck för alla tillfällen. Innehållet är en del Kullamust, en del kolsyrat vatten och rena smaker från riktiga blommor, frukter och bär. Drycken är mindre söt, har välbalanserade smaker och fint avstämda bubblor. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 18 kr

#mustly #sparklingcoldpress @mustly.se #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



POTATISSTJÄRNOR

ESTRELLA

Luftiga och härliga potatisstjärnor som friteras och kryddas med naturliga råvaror. Ost och lök är en populär smakkombination som passar perfekt på Estrellas spröda stjärnsnacks. Säg hej till en riktig superstjärna!

Ca pris 22 kr

#gillaatt dela @estrellasverige #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



MINIÖLKORV

RIDDERHEIMS

En mild ölkörv med smak av ost. Perfekt som snacks eller mellanmål!

Ca pris 10 kr

#ridderheims #cheezes @ridderheims #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA



BOLDER NACHOS

Doritos Nacho Cheese är härligt krispiga och sprängfyllda med läcker ostsmak, vilket gör dom till en perfekt snack för sig själv, men ger också nachotallriken en extra bold dimension - prova själv!



HAVRE & LINSKEX

GÖTEBORGS KEX

Spröda bakade snackskes på en bas av havremjöl och linsmjöl, smaksatta med kryddor från snacksvärlden. Kommer i tre goda smaker, Gräddfil & lök, Paprika och nyheten Ranch! En kombination av både mycket god smak och växtbaserade fiberrika ingredienser med ett innehåll på 14% protein, som mättar lagom och stillar suget mellan måltiderna. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 29 kr

#goteborgskex #mellanmål @goteborgskex #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



Recept: Doritos

DORITOS® NACHOS MED AVOKADO, MOZZARELLA OCH TOMAT!

INGREDIENSER

1 påse 170 g Doritos® Nacho Cheese
1 st mogen avokado
125 g riven mozzarella
50 g körsbärstomater
50 g majs
50 g jalapeños
Valfritt: 50 g svarta bönor
Färsk koriander
1 burk mild salsa dip, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Värm ugnen till 200°C. Fördela Doritos®, i en ugnform.
2. Hacka grönsakerna och strö över chipsen, toppa med riven ost.
3. Grädda i mitten av ugnen tills osten har smält.
4. Toppa med färsk koriander och servera med milda salsadipp.



NACHO CHIPS

DORITOS

Krispiga majschips från Doritos, perfekt kryddade med ostsmak. Ät som de är, dippa i din favoritdipp eller använd dem till en nachotallrik!

Ca pris 30 kr

#doritos #forthebold @doritos #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA

GELÈBÖNOR

JELLY BELLY JELLY BEANS®

Äkta Jelly Belly Jelly Beans, världskända för sina träffsäkra smaker och breda variation av färger. Ät dem en och en för att verkligen uppleva smaken. Cocktail Classic är det perfekta, alkoholfria alternativet (finns även som presentask). Sök gärna Online för fler roliga smaker och recept av Jelly Belly Jelly Beans.

Ca pris 35 kr

#roligtgodis #fromus2u @us2u_se
#smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



GELÈGODIS

HARRY POTTER

Harry Potter Magical Sweets, med symboler från den magiska Harry Pottervärlden. Känner du igen symbolerna? Det finns ett brett sortiment av godis inspirerat från Harry Potter, bland annat Bertie Botts Every Flavour Beans, Harry Potter Chokladgrödor (innehåller samlarkort) och Harry Potter Crest Tins, snygga plåtburkar i alla fyra elevhemsemblem. Säljs både Online och i välsorterade godisbutiker (tex. Kandyz eller Hemmakväll).

Ca pris 42 kr

#roligtgodis #harrypottercandy #harrypotter @us2u_se #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



Resan från foodtruck till matbutik

Drömmen om El Taco Truck föddes under resor till Kalifornien och Mexiko där Nikola Adamovic och Niklas Bolle förälskade sig i den matkultur som fanns bland food trucks. Det var genom foodtruck-luckor som Nikola och Bolle fick ta del av de enklaste, men också godaste smakupplevelserna.

Hemma i Sverige saknade Nikola och Bolle maten de ätit under sina resor och drömde om en egen foodtruck. 2012 besannades drömmen när Nikola och Bolle grundade El Taco Truck. Konceptet var då helt obefintligt i Sverige och El Taco Truck blev därmed Sveriges första foodtruck och en utmanare och trendsättare på den svenska matmarknaden.

En spännande resa, som startade genom tacos från foodtruck-luckor på resor, blev till en ny typ av restaurangverksamhet i Sverige. En resa som man sedan ville fortsätta på, men i en ny riktning – med egna produkter i matbutiken.

Efter flera års hårt arbete av receptinnovation, produkttester, research av råvaror och leverantörsbesök, lanserades El Taco Truck i svenska matbutiker år 2020. Idag finns produkterna på tacohyllor i Sverige, Finland, Danmark och på Island – med sikte på fler marknader. Resan fortsätter med målet att färga matbutikernas tacohyllor rosa.

En resa där ständig utveckling av nuvarande produktlinje och produktinnovation står i fokus. Resans slutdestination är i hemmet, i köket och vid middagsbordet. Genom inspiration och recepttips, i bland annat digitala kanaler, hjälper El Taco Truck till att höja nivån på varje tacomiddag med enkla knep. Helt veganskt förstås.



Nikola Adamovic och Niklas Bolle. Foto: Hedvig Jenning





Foto: Hedvig Jennings

Så bygger du den perfekta tacon

El Taco Trucks produkter är framtagna för att det ska vara enkelt att skapa smakrika tacos på nolltid. Följ exemplet nedan för att snabbt och smidigt bygga en supergod taco.

7 ENKLA STEG

1. El Taco Truck Tortillas
2. Valfritt tacoprotein, t ex färs kryddad med El Taco Truck Smokey Spice Mix
3. El Taco Truck Guacamole
4. El Taco Truck Mayo, t ex Roasted Garlic eller Jalapeño Lime
5. Din favoritost
6. Hackad koriander
7. En skvätt lime!



JALAPEÑO LIME MAYO

EL TACO TRUCK

Fräsch och krämig vegansk mayo med lite sting. Passar perfekt som topping på dina tacos eller till salladsrätter.

Ca pris 37 kr

#eltacotruck @eltacotruck #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



SMOKEY SPICE MIX

EL TACO TRUCK

En kryddmix med en aning rökighet från chipotle chili. Kryddmixen passar till att smaksätta din färs, men fungerar även utmärkt till andra rätter.

Ca pris 18 kr

#eltacotruck @eltacotruck #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



NUTELLA BISCUITS 3 PACK

NUTELLAKEX

Ett sprött och knaprigt kex bakat av vetemjöl och rörsocker fyllt med ett krämigt hjärta av Nutella®. Addera till fikastunden för en utsökt smakupplevelse. Produkten är ett smakprov med 3 st kex.

Ca pris 10 kr

#nutellabiscuits #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA



POTATISSNACKS

OLW

OLW:s potatissnacks är rostade till perfektion för maxad spröd krispighet. Dessutom är de veganska, innehåller hela 60% mindre fett än vanliga potatisschips och med 100% smak! De kommer i två olika smaker, Tasty Onion & Sourcream och Creamy Garlic, båda två är smakrika och omöjliga att motstå! Du får prova en av smakerna.

Ca pris 24 kr

#olw_se #rostadepotatissnacks @olw_se #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA



CHOKLADPRALIN

COTE D'OR

En belgisk chokladpralin med överdrag av äkta mjölkchoklad och fyllning av krämig och mjuk nougat, vilket gör den till en lyxig bouchee/munsbit! Formen av elefanten kopplar samman bouchee/elefanten med sin härkomst från Afrika, där de främsta kakaobönorna odlas.

Ca pris 7 kr x 2

#bouchee #coted'or #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA

10kr Till Läkare utan gränser
för varje ny prenumerant

GodDryck förändrar världen

GodDryck grundades av den svenska stiftelsen GoodCause av en enda anledning: att skapa positiv förändring i världen. När du korkar upp GodDrycks bubbel är du med och förändrar världen till det bättre. Genom att välja GodDryck genererar du pengar till deras fantastiska partners som varje dag skapar verklig förändring. All GodDrycks vinst går direkt till olika hjälporganisationer.

Du och Smakbox hjälper till

I denna box kommer vi packa ner bubblade GodDryck bl.a. till nya prenumeranter som blir tipsade med din unika rabattkod* (eller rabattkod TIPSA). I samband med det skänker vi 10 kr per flaska till välgörenhetsorganisationen Läkare Utan Gränser. Ju fler du tipsar, desto fler får smaka gott bubbel och mer pengar att hjälpa med! En prenumeration startas på smakbox.se/prenumerera



Läkare Utan Gränser är en neutral och opartisk humanitär organisation som räddar liv och lindrar nöd genom att tillhandahålla högkvalitativ sjukvård till dem som behöver den mest. Idag arbetar organisationen i över 70 länder runt om i världen.

*) så långt lagret räcker. Erbjudandet gäller to.m. 19/3.



Recept: GodDryck

Fotograf: Gabriella Berg @_Contently_

Extraprodukt!

Extraprodukt för dig som startat en prenumeration via ett aktuellt erbjudande.

CITRUS SORBETTO

INGREDIENSER

4 cl juice av blodgrapefrukt
1 kula citrussorbet
GodDryck No 2 Sparkling Rosé
Blodgrapefrukt
Hallon

GÖR SÅ HÄR

1. Pressa 4 cl juice av blodgrapefrukt i ett glas.
2. Tillsätt 1 kula citrussorbet i glaset.
3. Fyll på med GodDryck No2.
4. Avsluta med att toppa drinken med en skiva blodgrapefrukt och lite hallon.



ALKOHOLFRITT MOUSSERANDE GODDRYCK

Ett alkoholfritt mousserande rosé vin med en fräsch och fruktig smak. Med toner av vilda jordgubbar, persika och blodapelsin. Serveras bäst väl kylt, 8-10° som aperitif, eller till sallader och kycklingrätter. Består av druvorna: Cabernet Sauvignon 40%, Cabernet Franc 40%, Merlot 20%.

Ca pris 59 kr

#goddryckno2 #alkoholfri @goddrycksverige #smakbox @smakbox

SURA BÅTAR

AROMA GODISFABRIK

En ikonisk produkt med en ny smak av Cola, Hallon, Citron och Päron. Aromas Sura båtar är den perfekta kombinationen av sött och surt i en klassisk form!

Ca pris 15 kr

@aroma_godisfabriken #aroma #båtar
#smakbox @smakbox



I VISSA

I VISSA

KAFFEKAPSLAR SMAKPROV LAVAZZA

Lavazzas kaffekapslar passar med Nespresso® Original*-maskiner för hemmabruk. Fyra olika smaker där du kan hitta din egna favorit. Du får prova ett smakprov med ett prov av varje smak. Finns att köpa i butik som 10-pack för 39 kr.

Ca pris 15 kr

#lavazzasverige @lavazzasverige
#smakbox @smakbox



I VISSA

I VISSA

I VISSA

I VISSA



SMOOTHIE DUG

Genom att blanda hallon, äpplen och potatis har DUG upptäckt ett revolutionerande sätt att göra läckra växtbaserade smoothies som håller igång dig mellan måltiderna och ger ork hela dagen. Det perfekta alternativet för den som vill ha ett gott och hälsosamt mellanmål. Gjord på potatis och därför fullproppad med vitaminer, mineraler, fibrer, protein och kolhydrater.

Ca pris 25 kr
#daretodug @dugdrinks #smakbox @smakbox



CHOKLADDRYCK PUCKO

Skaka, poppa och njut av den nya ljuvliga Pucko Delight. Fantastisk smak utan tillsatt socker, så delightful att du kan bli hänförd!

Ca pris 19 kr
#puckodelight #puckosverige @puckosverige #smakbox @smakbox



BCAA DRYCK GAINOMAX

Välsmakande BCAA-dryck med smak av äpple, fylld med koffein, elektrolyter och vitaminer. Utmärkt för att bibehålla bra vätskebalans och främja återhämtning i samband med träning. Tillverkad i Sverige. Rehydrate & recover or don't bother!

Ca pris 20 kr
#gainomax #bcaa @gainomaxse #smakbox @smakbox



HAVREKÄRNOR FREBACO

Klippta havrekärnor som odlats på åkrarna runt Frebacos kvarn i Lidköping. Klippt havre ger en smakrik, grov och fyllig gröt med härligt tuggmotstånd, rik på proteiner och fibrer. Passar i gröt och overnight oats.

Ca pris 28 kr
#frebaco #havresteelcut @frebaco_kvarn #smakbox @smakbox



MARSIPANBRÖD ANTHON BERG

Anthons Bergs goda Marsipanbröd Crunchy Hazelnut. Med perfekt balans mellan marsipan, mörk choklad och hasselnötter. Täckt med mjölkchoklad och utan innehåll av palmolja.

Ca pris 13 kr
#anthonberg_sverige @anthonberg_sverige #smakbox @smakbox



BRÖDSNACKS TERRE DI PUGLIA

Italienska brödsnacks i form av krispiga ringar med smak av potatis och rosmarin. Passar perfekt till ost- och charkbrickan, som snacks eller bara att njuta av tillsammans med ett glas alkoholfritt vin.

Ca pris 25 kr
#taralli #puglia #food #smakbox @smakbox



FRUKTKAKA FRUIT FUSION

En fruktkaka gjord på dadlar, bär och mandlar. Traditionell i det spanska köket och uppskattad över hela världen. Ett näringsrikt och hälsosamt mellanmål då den är gjord på naturliga råvaror. Passar utmärkt till tapas och ost.

Ca pris 40 kr
#smakbox @smakbox



Tävla och vinn!

Vinn ett maxat kit av Barilla-produkter!

Tävla genom att laga ditt bästa recept med Pesto Rosso!

1. Dela ett inlägg på Instagram med ditt bästa Pesto Rosso-recept
2. Tagga med #barillarosso #smakboxtävling

De 3 mest inbjudande recepten vinner!
Du kan tävla med ditt inlägg t o m 1 april.



Recept: Barilla

LJUMMEN SALLAD MED GNOCCHI, BARILLA PESTO ROSSO, ROSTAD TOMAT, GORGONZOLA OCH KAPRIS

4 PORTIONER

TILLAGNING: 25 MIN

INGREDIENSER

350 g Barilla Gnocchi
300 g cocktailtomater
1 burk Barilla Pesto Rosso
200 g gorgonzola, bruten
0,5 dl kapris
1 kruka basilika, 15 st blad
1 knippe bladpersilja
2 msk olivolja
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Halvera tomaterna och blanda med olivolja.
3. Lägg på en plåt och rosta i ugnen ca 15-20 minuter.
4. Koka upp vatten i en rymlig kastrull och salta.
5. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
6. Blanda den färdigkokta pastan med pesto, rostade tomater, gorgonzola, kapris, basilika och persiljeblad.
7. Smaka av med salt och peppar, servera.



PESTO ROSSO BARILLA

Barillas Pesto Rosso tillagas på traditionellt vis och innehåller distinkta smaker av italienska tomater, balsamvinäger från Modena IGP och krämig ricottaost. Passar lika bra som pastasås, tillbehör till maten eller som smaksättare och är både glutenfri samt gjord utan konserveringsmedel.

Ca pris 37 kr

#barillapestorosso @barilla #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA



FRUKT- & NÖTBAR

RAWBITE

En ekologisk, vegansk och glutenfri bar med högt innehåll av fibrer och utan tillsatt socker (innehåller naturligt förekommande socker) gjort på 100% naturliga ingredienser. Ett perfekt mellanmål att avnjuta på språng mellan möten eller i samband med sport!

Ca pris 27 kr

#rawbite #puretastepurejoy @rawbite_official #smakbox @smakbox



I VISSA

I VISSA



EKOLOGISK MATOLJA
CAMELINA OF SWEDEN

100% ekologisk camelinaolja, svensk, kallpressad från kulturväxten oljedådra med en mild, rund, nötig smak. 2 tsk ger dagsbehovet av omega 3 och oljan är lika god på sallader som i såser och dressingar och att steka, rosta eller grilla med.

Ca pris 119 kr
#camelinaofsweden #camelinaoljaoriginal @camelinaofsweden #smakbox @smakbox

I VISSA



Bonusprodukt!

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

BONUS
PRODUKT



VINÄGERDRESSING
CARANDINI

En vinägerdressing med fräsch smak och välbalanserad syra. Gjord på noggrant utvalda druvor, utan innehåll av socker eller gluten. Passar perfekt till sallader, grönsaker, kött och som huvudingrediens i en vinägerrett.

Ca pris 30 kr
#carandini @carandiniofficial #smakbox @smakbox

BONUS



MJÖLKCHOKLAD
TONY'S CHOCOLONELY

En chokladkaka med perfekt kombination av 32% Fairtrade-märkt mjölkchoklad och 10% hasselnötter. De ojämna bitarna av chokladen symboliserar de orättvisa arbetsförhållandena som råder i dagens chokladindustri.

Ca pris 15 kr
#tonyschocolonely #tonyschoklad @tonyschocolonely #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA

Tips!

God även med fint tärnad kallrökt lax. Smaksätt då smöret med rosépeppar eller finrivet citronskal istället för kryddpeppar.

MATJESTÅRTA

12 BITAR

INGREDIENSER

150 g kavring
50 g smör
2 frp matjessill (å 200 g)
5 dl gräddfil
1 dl majonnäs
0,5 dl finhackad gräslök
3 st gelatinblad

TILL GARNERING

50 g smör
1 tsk kryddpeppar
1 dl majonnäs
3 st kokta ägg
3 st rädisor
2 msk gräslök

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa kavrigen i en matberedare monterad med kniv. Smält smöret.
2. Blanda kavringmulet med smör och tryck ut i en rund form med löstagbara kanter, ca 24 cm i diameter.
3. Lyft ur sillen och spara 0,5 dl av spadet. Hacka sillen fint.
4. Blanda sill, gräddfil, majonnäs och gräslök i en bunke. Blötlägg gelatinbladen i kallt vatten ca 5 min.
5. Lyft upp bladen och smält dem ihop med sillspadet i en kastrull på svag värme.
6. Rör ner lite av gräddfilsblandningen i kastrullen och blanda sedan allt i bunken. Rör om ordentligt.
7. Häll blandningen i formen. Ställ i kylan minst 4 timmar.
8. Smält smöret i en kastrull, vänta tills det blir skummigt, och ta det från värmen när det är ljusbrunt i färgen. Stöt kryddpepparen i en mortel och rör ner i smöret.
9. Dekorera tårten med delade ägg, tunt skivade rädisor, majonnäsklickar och gräslök. Ringla över brynt smör och kryddpeppar.



Recept: Kavli



ÄKTA MAJONNÄS

KAVLI

Kavli Äkta majonnäs förhöjer smaken på maten på ett fantastiskt sätt, och är tillagad i Sverige med ägg från frigående höns. Finns som naturell (Äkta och Lätt) samt med smakerna citron och dill. Du får prova Kavli Äkta Majonnäs!

Ca pris 20 kr

#kavlimajonnäs #smakbox @kavli_sverige #smakbox @smakbox

I VISSA



PROTEINBAR

NICK'S & SAVED BY MOTATOS

Smakrik proteinbar med seg karamell, jordnötter och 8 g protein. Baren är täckt i len mjölkchoklad och innehåller 40% räddade ingredienser.

Ca pris 14 kr

#nicks #matmart @nicks #smakbox @smakbox

I VISSA



LÄSKEDRYCK MANGO

PEPSI MAX

En sockerfri cola med en bra balans mellan söta och syrliga toner och en fin touch av mango. Servera väl kyld, gärna med is!

Ca pris 10 kr

#pepsimaxsverige @pepsimaxsverige #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



Recept: Kiviks Musteri

LÄSKANDE BANANSMOOTHIE

INGREDIENSER

4 dl Morot Äpple grönsaksjuice
2 frysta bananer, skivade
0,5 limefrukt, utan skal
Riven kokos

GRÖNSAKSJUICE

KIVIKS MUSTERI

Ge dig själv en grön start på året! Med Kiviks Musteris grönsaksjuicer laddar du din gröna energi på ett enkelt och gott sätt. 100% juice, inget annat. Finns i olika smaker, du får prova nyheten Morot Äpple eller Rödbeta Rabarber.



Ca pris 25 kr

#kiviksmusteri @kiviksmusteri #smakbox @smakbox

I VISSA



MAJONNÄS

HEINZ

De flesta känner till Heinz oemotståndliga tomatketchup, men visste du att Heinz också har [Seriously] - Good Mayo?! Med sin gedigna expertis har såsexperten utvecklat det absolut bästa receptet på majonnäs, som passar perfekt till sillen, smörgåsen, burgaren, pommes och mer därtill. Tillverkad med ägg från frigående höns och utan några som helst tillsatta färg- eller smakämnen, konserveringsmedel eller artificiella förtjockningsmedel.

Ca pris 29 kr

#heinzmajonnäs @heinz_sverige #smakbox @smakbox



I VISSA

I VISSA

I VISSA



MAJSSNACKS

EARTH CONTROL

Poppade stora majsborn som är rostade, saltade och krispiga. Perfekta som festsnack till kalla drycker. Njut av dem direkt ur påsen till festen, fredagsnötet eller filmen!

Ca pris 35 kr

#earthcontrol @earthcontrol.se #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA

Tips!

Vill du lära dig mer om Zeta fetaost som finns med i receptet? Bläddra till sida 22!

SPAGHETTI MED UGNSBAKAD FETAOST OCH TOMATER

4 PORTIONER

INGREDIENSER

400 g Spaghetti Casa Di Luca
1 dl extra jungfruolivolja classico
1 frp Zeta fetaost
300 g cocktailtomater
1 st röd chili, finhackad
3 vitlöksklyftor, finrivna
salt
nymalen svartpeppar
1 kruk basilika
Zeta Parmigiano Reggiano 14 månader

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Häll rikligt med olivolja i en ugnsfast form.
3. Lägg i fetaosten hel.
4. Lägg på tomaterna hela, fördela chili och vitlök över, salta och peppra.
5. Sätt in formen i ugnen i 15 minuter, ta ut och blanda runt, tryck sönder tomaterna med en sliv.
6. Hög till grill och sätt in i ytterligare 5-7 minuter.
7. Koka under tiden spaghetten al dente.
8. Blanda den avrunna pastan med den krämiga såsen i formen, addera grovt hackade basilikablåd.
9. Servera med extra olivolja och riven parmesan.



Recept: Zeta



SPAGHETTI

ZETA

Zeta spaghetti är tillverkad av 100 % italienskt durumvete. Det gör den enkel att koka perfekt "al dente" och den behåller det rätta tuggmotståndet genom hela måltiden utan att bli klibbig. När du väljer Zetas pasta som har hög kvalitet så plockar den upp såsen bättre och smakupplevelsen blir större.

Ca pris 20 kr

#zetarecept @zeta.nu #smakbox @smakbox

I VISSA

CHOKLADKAKA

KARL FAZER

Sammetslen mjölkchoklad tillverkad av färsk mjölk, knaprig mandel och söta russin med krispiga vetepuffar. En älskad chokladklassiker som har fått sin fylliga smak av bästa möjliga råvaror sedan 1922. Tillverkad av 100% ansvarsfullt producerad kakao.

Ca pris 22 kr

#karlfazer #fazersverige @fazersverige #smakbox @smakbox

I VISSA



PROTEINBAR

GRENADE

Smakexplosion i en god kombination av sött och salt! En proteinbar med tre lager av salt mjuk karamell, toppad med mjuk nougat och chokladbitar i ett läckert mjölkchokladöverdrag. Med ett högt proteininnehåll med 20 g protein och låg sockerhalt, 1,4 g socker kan du njuta med gott samvete. Perfekt att äta när som helst under dagen eller efter ett träningspass.

Ca pris 28 kr

#grenade #grenadeproteinbar @grenadeofficial #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA



SÅ FUNKAR KALLT TILLÄGG:

Ett tillägg till din prenumeration
Ca 15 kalla smaker
Både kylta & frysta produkter
Värde ca 400 kr
Pris 169 kr (+50 kr hemleverans)

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 kylta 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 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!



KYCKLINGWRAP

GOOD

Wrap med krämig kycklingröra gjord på svensk kyckling. Kommer i 3 olika fyllningar, Chicken Caesar, Chicken Sweet Chili och Chicken Teriyaki. Perfekt som lunch och när du är på språng! Du får prova en av smakerna.

Ca pris 45 kr

#good2eat @good2eat.se #smakbox @smakbox

I VISSA



FULLKORNSBRÖD

HATTING

Fullkorn i en lite mjukare variant. Lika härligt rågmustig och väldigt nyttig med en softare känsla och mildare smak. En nyckelhålmärkt nyhet som passar alla som vill få i sig fullkorn på ett mjukare sätt!

Ca pris 25 kr

#hatting @hattingsverige #smakbox @smakbox

I VISSA



LINDAHL'S KVARG 150G VANILJ

LINDAHL'S

Lindahls - Originalen inom kvarg. Det finns en stark tillväxt inom smaksatt kvarg och 74% av kvargkonsumenterna vill ha en krämig konsistens. Lindahls lanserar därför ett nytt, krämigare recept på all smaksatt kvarg - fortfarande med samma nyttiga egenskaper!

Ca pris 11 kr

#lindahls #lindahlskvarg @lindahlsverige #smakbox @smakbox

I VISSA



LINDAHL'S KVARG BIRTHDAY CAKE

LINDAHL'S

Lindahls kvarg fyller 10 år - det firas med Birthday Cake! Under 2023 firar Lindahls kvarg 10 år och lanserar i samband med det en ljuvlig kvarg med smak av choklad och hallontårta. Den innehåller 10g protein, 0,2% fett, ljuvliga chokladbitar och lanseras i begränsad upplaga. Lindahls kvarg är mättande, gott och perfekt när du behöver något snabbt och hälsosamt. Självklart är kvargen tillverkad i Sverige med svensk mjölk.

Ca pris 26 kr

#lindahls #lindahlskvarg @lindahlsverige #smakbox @smakbox

I VISSA

PUMPASOPPA

4 PORTIONER

INGREDIENSER

5 msk olivolja
2 st rödlökar
2 st selleristjälkar
3 st vitlöksklyftor
0,5 tsk färsk rosmarin
0,5 tsk kummin
0,5 tsk kanel
900 g tärnad pumpa
1 krm chili
salt & peppar
1 st grönsaksfond

TILL SERVERING

Roasted Garlic Mayo
från El Taco Truck
corn chips
1 lime

GÖR SÅ HÄR

1. Värm oljan i en stekpanna och lägg till hackad lök och selleri. Krydda med salt och peppar.
2. När löken börjar få färg, lägg till vitlök, rosmarin och resten av kryddorna och stek i cirka 5 minuter.
3. Lägg till pumpa och chili och stek i cirka 5 minuter. Häll sedan över 1 liter vatten och grönsaksbuljongen.
4. Sjuda sedan tills pumpan har blivit mjuk, cirka 20 minuter.
5. Blanda med en mixer tills soppan har blivit mjuk.
6. Servera i en skål, pressa lite lime, lägg till lite Roasted Garlic Mayo och chips på toppen av soppan.



ROASTED GARLIC MAYO

EL TACO TRUCK

Krämig vegansk mayo med smak av rostad vitlök. Toppa tacosen eller varför inte servera till grillat. Med mayo höjer du smakerna direkt!

Ca pris 36 kr

#eltacotruck @eltacotruck #smakbox @smakbox



Recept: El Taco Truck

I VISSA



FRUKTDRYCK MANGO

PROVIVA

ProViva Mango – utan tillsatt socker och utan sötningsmedel! Starta dagen med ett glas av Provivas härligt friska och lina Mangodryck för att ta hand om dig inifrån och ut. Visste du att 70% av immunsystemet sitter i magen? ProVivas senaste tillskott, Mango innehåller vitamin C och endast naturlig sötna från frukt och bär. Och så klart, som alla ProViva, innehåller den miljarder goda bakterier.

Ca pris 28 kr

#magiskt #mango #naturligt #immunsystemet @provivase #smakbox @smakbox

I VISSA



GNOCCHI MED SALSICCIA, FÄNKÅL, BABYSPENAT OCH CITRON

3 PORTIONER

INGREDIENSER

500 g RANA Potatisgnocchi
 240 g färsk salsiccia
 2 msk extra virgin olivolja
 1 st schalottenlök
 1 st fänkål, tärnad
 1 st vitlöksklyfta, krossad
 2 tsk vinäger eller citronsaft
 400 g tomatås
 2 tsk torkad oregano
 salt och peppar

FÖR DEKORATION

100 g babyspenat
 parmigiano reggiano
 riven citronzest

GÖR SÅ HÄR

1. Skär upp salsiccian och ta bort skinnet.
2. Värm upp oljan i en stor kastrull, tryck ut små bullar ur salsiccian och stek tillsammans med schalotten, fänkål och vitlök, stek tills den är gyllenbrun.
3. Sprinkla över citronsaften eller vinägern.
4. Tillsätt tomatås och oregano.
5. Minska något på värmen och låt sjuda i 15 minuter, på låg värme och krydda efter smak.
6. Koka Gnocchi i rikligt med saltat vatten enligt förpackningsanvisningen.
7. Blanda Gnocchi i såsen tillsammans med spenatbladen och servera den sedan på tallrik, strö över lite riven parmigiano reggiano, citronzest och nymalen peppar.



Recept: Giovanni Rana



Recept: Giovanni Rana

GNOCCHI SORRENTINA

2 PORTIONER

INGREDIENSER

500 g RANA Potatisgnocchi
 5 dl passerade tomater
 1 st vitlöksklyfta
 150 g mozzarella
 30 g rivnen parmigiano reggiano
 2 tsk torkad basilika
 basilikakvistar att dekorera med
 extra virgin olivolja
 salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga såsen genom att fräsa en vitlöksklyfta i lite olja och tillsätt sedan passerade tomater, torkad basilika och salt.
2. Värm ugnen till 230°C. Låt under tiden saltat vatten koka upp i en kastrull och tillsätt därefter Gnocchetti enligt anvisningarna på förpackningen.
3. Häll av vattnet genom ett durkslag.
4. Häll Gnocchin i en ungsform, tillsätt tomatsåsen, riv mozzarellan och tryck ner den i såsen, toppa därefter med parmigiano reggiano.
5. Gratinera Gnocchettin i c:a 10-15 minuter tills den fått färg och osten är ordentligt smält och "trädig".
6. Garnera med några färska basilikakvistar. Buon Appetito!



POTATISGNOCCHI 500G RANA

Giovanni Rana är experter på färsk pasta och har tillverkat gnocchi i generationer och skapat en mjuk och len potatisgnocchi. Koka i endast 2 minuter, sautera dem därefter i lite smör för att få en underbart krispig konsistens på utsidan, med en silkeslen insida. Gnocchi äts i Italien som första varmrätt, och har därmed samma plats i måltiden som pasta. Servera som tillbehör till kött eller fisk eller gör en klassisk Gnocchi Sorrentina.

Ca pris 39 kr

#giovanniranasverige
 @giovanniranasverige #smakbox
 @smakbox

DET ÄR SKILLNAD PÅ FETA OCH FETA!

Fetaosten är Greklands stolthet! Smaken och konsistensen framkallar lätt semester och sommarkänslor mitt i vintern och även här i Sverige har osten blivit mycket älskad.

Fetaost har en skyddad ursprungsbeteckning, vilket betyder att den måste tillverkas i Grekland av grekisk get och fårmjölk. Men det betyder inte att alla fetaostrar smakar lika-dant. Det finns många olika karaktärer, exempelvis är vissa mjukt milda medan andra har en tydligare smakprofil.

Vi på Zeta är övertygade om att det finns en fetaoستsort för alla och här nedan beskriver vi våra noga utvalda ostar, så att det blir lättare att välja.



ZETA FETAOST TRADITIONELL SMAK

Det här är en ost med fyllig och klassisk fetaoستsmak med frisk syrlighet och fin sälla. En smak som många älskar. I köket passar den förstås perfekt till grekisk sallad, söta melonskivor eller ströslad över en nylagad tomatsås.



ZETA FETAOST, 2-PACK

En fetaoست med klassisk smak förpackad i en smart förpackning med två mindre ostar där var och en är en lämplig portionsbit. Det lilla hushållets favorit eller ett enkelt sätt att vara ekonomisk och minska matsvinn.



ZETA FETAOST FRÅN ÖN LESVOS

Fetaosten för den kräsna ostkonsumenten som letar efter det lilla extra. Mjölkten kommer från den grekiska ön Lesbos där fåren och getterna strövar fritt på öns örtersrika betesmarker. Det ger osten en mjuk och fin karaktär med balanserad sälla och blommig smak av örter. Den kan njutas precis som den är med solmogna tomater och lite olivolja, men också i bitar över ugnstrostade roffruukter.



ZETA FETAOST MED HAVSSALT

Den traditionellt fylliga och lätt syrliga smaken lyfts här av en tydlig men ändå balanserad sälla. Osten fortsätter sin mognadsprocess i saltlagen i förpackningen och får en tydligare och fylligare karaktär än den traditionella fetaoosten. Smula den i naturell yoghurt med hackade färska örter så har du den godaste och enklaste såsen till ugnstekt kyckling, grönsaker eller fisk.



ZETA GREKISK SALLADSOST

En grekisk ost gjord på komjölk med fetaoستkaraktär. Den är mild och rund i smaken med liten syrlighet och fin sälla. Den fina smaken passar de flesta och gör den till en familjevänlig och mycket användbar ost i köket. Den ger vardagssalladen det lilla extra och är supergod att bryta över en rykande varm köttfärrsås.



Från en familj där mat är kärlek.



Tips!

Prova även
receptet på sida 17
med Zetas Fetaost!

VISPAD FETA OCH RICOTTA MED SURDEGS- KRUTONGER OCH OLIVOLJA

4 PORTIONER

INGREDIENSER

2 frp Fetaost, 150 g
1 frp ricotta, 250 g
Extra jungfruolivolja Classico
en bit surdegsbröd
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa fetaost, ricotta, lite svartpeppar och en skvätt olivolja i en matberedare tills den blir krämig och slät.
2. Skär av kanten på brödet, riv sedan tussar av brödet och stek dem gyllene, sega och krispiga, salta.
3. Servera fetakrämen i en skål, dekorera med olivolja, svartpeppar och krutonger.



FETAOST ZETA

Det här är en ost med fyllig och klassisk fetaostsmak med frisk syrlighet och fin sälta. En fetaost av hög kvalitet med en smak som många älskar. I köket passar den förstås perfekt till grekisk sallad, söta melonskivor eller ströslad över en nylagad tomatsås.

Ca pris 26 kr
#zetarecept @zeta.nu #smakbox
@smakbox

Recept: Zeta

I VISSA



DRICKYOGHURT

YALLA!

Yalla Zero blåbär släcker törsten och mättar, och har inget tillsatt socker. Den är även laktosfri och rik på frukt utan tillsatta färgämnen eller konserveringsmedel. Passar utmärkt vare sig du är hemma, på jobbet, i skolan eller på språng!

Ca pris 18 kr

#yalla #drickyoghurt @yalla_sverige #smakbox @smakbox

I VISSA



ISKAFFE

SKÅNEMEJERIER

Skånemejerier FIKA Iskaffe är gjord på svensk mjölk. Denna läskande iskaffe har en god kaffesmak som balanseras av mjölkens runda toner - nyckeln till en ljuvlig fikastund!

Ca pris 27 kr

@skanemejerier #smakbox @smakbox

I VISSA



JIPPIE BANGBANG-PIPPI

4 PORTIONER

INGREDIENSER

1 st Lönneberga Kycklingbröstfilé, 700g

BULJONG

1,5 liter vatten
4 skivor ingefära (1 cm tjocka)
1 dl japansk soja
2 st delade vårlökar

GRÖNSAKER

2 st morötter
1 st gurka
3 st vårlökar
1 st lime
salt

DRESSING

2 dl sesampasta (tahini)
0,5 dl risvinäger
0,5 dl japansk soja
3 msk sweet chilisås

TILLBEHÖR

250 g risnudlar, förslagsvis de breda
2 msk rostade sesamfrön
1 tsk mild sichuanpeppar
lime

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ingredienserna till buljongen i en kastrull. Lägg i kycklingbröstfiléerna och låt sjuda i cirka 20 minuter eller tills inntertemperaturen är 65 grader.
2. Stäng av plattan, låt kycklingen ligga kvar i vätskan i ytterligare 10 minuter.
3. Ta upp kycklingen och låt svalna något. Banka ut kycklingen med en kavel och strumla den med fingrarna eller två gafflar.
4. Strimla morot, vårlök och gurka (undvik innanmätet). Blanda grönsakerna och smaka av med pressad lime och salt.
5. Blanda ingredienserna till dressing. Addera några matskedar vatten om dressingens konsistens är tjock.
6. Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj med kallt vatten.
7. Lägg nudlarna i fyra serveringsskålar, addera kycklingen och häll över dressing. Lägg på grönsakerna och toppa med rostade sesamfrön, en nypa sichuanpeppar och lite skivad vårlök.



KYCKLING LÖNNEBERGA

Svensk kyckling från Blekinge. Lönnebergas goda bröstfiléer fick fem plus i Aftonbladets smaktest i höstas. De förpackas i smart vakuumpförpackning som förlänger hållbarheten och tar mindre plats. Du hittar dem i butiker över hela landet.

Ca pris 110 kr

#lönneberga @lonneberga.se #smakbox @smakbox

Recept: Lönneberga

I VISSA



Recept: Arla

SMOOTHIE MED TRANBÄR

2 PORTIONER

INGREDIENSER

5 dl Arla Ko Mild yoghurt
jordgubb mindre socker
2 msk koncentrerad tranbärsdryck
1 msk hackad färsk mynta
Ev. 1 tsk frystorkat hallonpulver

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa yoghurt med tranbärsdryck och mynta.
2. Häll upp i glas, garnera ev med frystorkat hallonpulver och servera genast.



YOGHURT

ARLA KO

Krämt god jordgubbsyoghurt med mindre socker - ett utmärkt val om du vill dra ner på sockret utan att behöva göra avkall på den goda smaken. Varumärket Arla KO garanterar att produkten är gjord på 100% svensk mjölk.

Ca pris 29 kr

#arlako #mindresocker @arlako #smakbox @smakbox

I VISSA



PLÅTMAT MED INGELSTAKNAKARE OCH RÖKT PAPRIKA

4 PORTIONER

INGREDIENSER

500 g små tomater
 1 st röd paprika
 1 st gul paprika
 600 g potatis
 2 st gula lökar
 2 st vitlöksklyftor
 2 msk rökt paprikapulver
 2 msk olivolja
 salt & svartpeppar
 330 g kalkonkorv vitlök & peppar
 (Ingelstaknakare)
 150 g fetaost
 70 g färsk bladspenat
 0,5 kruka basilika

GÖR SÅ HÄR

1. Värm ugnen till 225 grader.
2. Halvera tomaterna, paprikan i grova bitar och klyfta potatisen. Skär löken i tunna klyftor. Riv vitlöken och blanda med olivoljan samt rökt paprika.
3. Lägg alla grönsaker på en plåt och sväng runt med vitlöksoljan. Krydda med salt och peppar. Rosta i mitten av ugnen i ca 20 minuter.
4. Skär under tiden korven på längden och fördela sedan korven över grönsakerna. Sätt tillbaka in i ugnen och rosta i ca 15 minuter till, eller tills potatisen är mjuk.
5. Toppa den varma plåten med smulad fetaost, färsk spenat och basilika. Servera genast.



KALKONKORV INGELSTA KALKON

En kalkonkorv smaksatt med vitlök och peppar. Smakrik utan att vara stark. Ingelsta Kalkons korvar är alltid tillverkade av svensk kalkon och rökta med äkta alspån.

Ca pris 50 kr

#ingelstakalkon #ättattälska @ingelstakalkon #smakbox @smakbox

Recept: Ingelsta Kalkon

I VISSA

Dela och vinn!

På sidan 31 hittar du all info om hur du tävlar om boken.

Vinn Maryams bok i tävlingen #smakboxstund!



Om Smakinspiratören Maryam och hennes kokbok "Ett persiskt kök"

Maryams plan var att bilda familj sent, plugga till läkare och jobba i de fattigaste delar av Iran och ha ett hus nära sina föräldrar. Men så blev det inte hon blev kär och gifte sig vid 18 års ålder, flyttade från Iran, långt ifrån sina föräldrar och jobbar idag med försäljning och marknadsföring. Hon har också skrivit en kokbok och driver kontot [@Maryres1](#) på Instagram där hon skriver om mat och vardagen som heltidsarbetande mamma, där hon delar med sig av sitt brinnande intresse för matkultur.

Trots att Maryams liv inte riktigt blev som hon hade tänkt sig så är hon glad och lycklig och tycker inte att livet kunde bli så mycket bättre! Att skriva en bok har länge varit en dröm för Maryam och hon är så otroligt glad att nu få dela med sig av den. Boken heter "Ett persiskt kök" och innehåller de mest kända och klassiska recepten där Maryam har blandat recept från olika delar av Iran, med massa tips och råd som kan hjälpa dig att lyckas med persisk mat.

Hon hoppas boken ska ge glädje i köket och att du som läser den får lära känna kulturen och traditionerna bättre med hjälp av boken.



PLÄTTAR MED KESO®

Med KESO® cottage cheese blir plättarna lite matigare och extra nyttiga. Passar perfekt som hälsosamt och proteinrikt mellanmål eller som variation av vanliga plättar och pannkakor.

4 PORTIONER

INGREDIENSER

2 st bananer
4 st ägg
125 g KESO cottage cheese
3 msk arla svenskt smör

TOPPING

2,5 dl blåbär
125 g KESO cottage cheese

GÖR SÅ HÄR

1. Mosa bananerna och rör ihop med ägg och cottage cheese till en smet.
2. Klicka ut och grädda plättarna i smör.
3. Toppa med blåbär och cottage cheese.



COTTAGE CHEESE 4%

KESO®

KESO är tillverkad av svensk mjölk från Arlagårdar. För att bli krämig och smakrik blandas ostkornen med mjölk, gräddes och lite salt. Nyckelhålsmärkt och med ett naturligt högt proteininnehåll, 4g protein/100g vilket mättar bra. Ät som den är eller tillsammans med det du gillar. Använd som proteinrik huvudingrediens eller som tillbehör till röror, toppings eller dipp vid matlagning och bakning.

Ca pris 21 kr

#arlakeso @kesosverige #smakbox @smakbox

Recept: Arla

I VISSA

#SMAKBOX

Under #smakbox finns nu över 51,800 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.



INSPIRATÖRTIPSET

Kolla in @matparadiset på Instagram!



"Hos matparadiset får du följa med min vardag med allt från egenlagad mat, till mina favoriter på restauranger och helt enkelt bara fantastiska matbilder som jag inte kan låta bli att bjuda er på. Jag hoppas ni vill kika in hos mig på matparadiset för inspiration och glädje i vardagen."

SMAKINSPIRATÖREN



CHRISTIAN ARNELL

BOR: Gävle

FAMILJ: Sambo, två döttrar och två hundar

GÖR: Jobbar som kock och matkreatör

FÖLJ: @matochstrunt på Instagram och TikTok

SMAKINSPIRATÖR @MATOCHSTRUNT

"Christian Arnell, 32 år från Gävle, jobbar på heltid med matlagning och har arbetat som köksmästare under flera år. På fritiden umgås jag helst med min familj och vänner. Har ett stort intresse för allt på hjul utöver mat och dryck. På sociala medier vill jag inspirera till lite mera matlagning i form av fina uppläggningar utan att krångla till det för mycket helt enkelt.

Sedan att bara laga jätligt god mat och få dela med mig av det till andra. Samt att jag får mycket inspiration av alla fina konton som finns där ute. Mitt intresse för smaker och estetiska har funnits med så länge jag kan minnas, och det bästa jag vet är när man gjort något så jäkla bra att man bara undrar, vad va det som hände? Mat och dryck är livet helt enkelt."

FLÄSKFILÉPASTA MED VITOST

INGREDIENSER

- 1 hel putsad fläskfile
- 1 pkt fusilli
- 1 msk tomatpuré
- 1 röd paprika
- 1 msk dijonsenap
- 2 schalottenlökar
- 2 vitlöksklyftor
- 1 chili creme fraiche
- 2 dl grädde
- 1 pkt Arla apetina vitost
- Färska örter
- Paprikapulver
- Salt
- Svartpeppar
- Grönpeppar

Krydda alltid efter egen smak
Glöm inte att smaka av många gånger för bäst resultat

GÖR SÅ HÄR

- Börja att skära upp fläskfile i strimlor och bryn på tillsammans med tomatpurén.
- När allt fått färg lägger du i paprika, vitlök och finhackad schalottenlök, samt salt, peppar och paprikapulver.
- När fläskfilen börjar bli klar, lägg till grädde samt lite chili creme fraiche, Dijonsenap samt krossad grönpeppar och låt det koka upp och reda sig själv.
- Samtidigt som den bubblar på så kokar vi fusilli pastan som jag fick med i Smakbox.
- Lagom till pastan är klar är säsen klar. Då slår vi ihop dom och blandar runt, sedan läggs det upp på tallrik.
- Precis innan servering toppar jag pastan med vitost från arla apetina samt lite färska örter.
- Servera och Njut!



VITOST

ARLA APERTINA

Var med i Smakbox GULDSTUND, oktober 2022.

Dela och vinn!

Är det din tur?

Nästa gång kanske det är din tur att vinna? Dela din stund med oss!

Nytt för februari – tävla om att vinna kokboken ”Ett persiskt kök”.

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 10:e april och vinnarna presenteras på @smakbox senast 20:e april*.

LYCKA TILL!



SOPHIE VILDAHL

BOR: Kungsbacka
FAMILJ: Man och två barn (7 och 20 år)
GÖR: E-handelskonsult
SMAKMIX: Matig
Prenumerant sedan december 2018.

Hej Sophie, en av vinnarna från tävlingen #smakboxstund för GULDSTUND-boxen i oktober!

VAD TYCKER DU ÄR ROLIGT MED SMAKBOX?

- Alla nyheter! Jag är nyfiken av mig så tycker det är superkul att få hem produkter som är nya på marknaden.

HUR GÅR DET TILL HEMMA HOS DIG NÄR SMAKBOX ÖPPNAS?

- Barnen är ALLTID med. Det går undan kan man säga!

VILKEN ÄR DIN FAVORITPRODUKT DU UPPTÄCKT I SMAKBOX?

- Jag tror det nog får bli Tabascos Srirachasås eller Heinz "klämbara" majonnäs faktiskt. Även Sias Ruby Berry glass.

* Vinnare meddelas på Smakbox Instagram i separat tävlingsinlägg. För fullständiga tävlingsvillkor se: www.smakbox.se/sv/allmanna-villkor-personuppgiftspolicy §114.

 Sophies vinnande tävlingsbidrag!



Recept: @matochstrunt

Följ oss!

Instagram @SMAKBOX, #SMAKBOX

Facebook FACEBOOK.COM/SMAKBOXSE

Tipsa om Smakbox!

Just nu får den du tipsar 50 kr rabatt på 1:a boxen och en bubblande flaska GodDryck alkoholfri rosé i sin februaribox. Vi skänker dessutom 10 kr för varje ny prenumerant till Läkare utan gränser. Tipsa nära och kära, inspirera och bidra samtidigt till en bättre värld!

Rabattkod: TIPSA Starta på smakbox.se/prenumerera

Tipsar du med din unika rabattkod får du själv dessutom 20 kr lägre pris på nästa box för varje gång koden använts. Du hittar din kod på Mina sidor på www.smakbox.se.

Gäller så längre lagret räcker eller t.o.m. 19/3.



**NÄSTA SMAKBOX SKICKAS TILL PRENUMERANTER 19-30 APRIL
OCH DÄREFTER LÖPANDE TILL NYA KUNDER SÅ LÄNGE LAGRET RÄCKER**