



Smakbox

INSPIRATIONSTIDNING FRÅN SMAKBOX

ORIGINAL

TEMA

VARDAGSFEST

NYTT!

Smakbox
med vänner
– för dig som är
prenumerant

*Enkla
vardagsrecept och
snabb helglyx*

RECEPT & INSPIRATION

Bli vardagssmart
med Mästerkocken

Amir Kheirmand

Smakbox





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



Innehåll

Utvalda recept

- 7 **TOMATSOPPA MED EN TWIST** med saltorkade tomater på tub från Santa Maria
- 8 **PASTA FIORI** med tapenade, chili och persilja på pasta från Zeta
- 20 **KOREANSK BIBIMBAP** på Dafgårds grönkålsbiffar

Smakinspiration

- 4 **AMIR KHEIRMAND** ger sina bästa tips för att bli vardagssmart
- 24 **INSPIRERAS** av den digitala matvärlden, följ med in under #smakbox
- 25 **SMAKINSPIRATÖR** Anax Skaffereri bjuder på en mumsig skördesoppa

Smaknytt

- 26 **BESÖK STHLM FOOD & WINE** – rabatt till dig som är prenumerant
- 27 **SMAKBOX MED VÄNNER** – bjud in vännerna till en kväll med provsmakning i fokus



Smakhjältar i ORIGINAL!

Vardagsfest

Höst, mörkare dagar och vardag. Då skapar Smakbox VARDAGSFEST! Te, choklad och tända ljus i soffan eller vänner på middag en vanlig onsdag. Stort som smått skapar en festligare vardag!

Mjölchoklad från Lindt och soltorkade tomater från Santa Maria bidrar till garanterad vardagsfest i både soffa och kök. Till dig som är prenumerant och får din 3:e box eller mer har vi packat en extra exklusiv bonusprodukt, läs mer på sidan 6.

Just nu älskar vi Amir Kheirmand, vinnare av Sveriges Mästerkock 2014 och en av Sveriges största mat-youtubers. Han ger sina bästa tips på hur man blir vardagsmart, läs om det på sidan 4.

NYTT för hösten är Smakbox med vänner! Du som är prenumerant får möjlighet till en extra box*, du bjuder in vänner som älskar mat, ni gör stordåd i köket och har en kväll i provsmakningens tecken. Det är väl vardagsfest om något? Läs mer och anmäl dig på sidan 27.

Den 8-10 november ses vi som vanligt på Sthlm Food & Wine på Stockholmsmässan. Vi ger dig otroliga 40% rabatt på biljettpriset på sidan 26. Vi ses där!

Sätt igång att skapa VARDAGSFEST hemma hos dig i höst!

Varma hälsningar, Vi på Smakbox



Snabb vardagsfest med ostbricka och knäcke från Leksands Tre Kullor!

NYTT FÖR
HÖSTEN!



Smakbox med vänner

Du står för vänner, vi för smakprov!
Älskar du att prata mat med vänner, prova nya produkter och roliga smakkombinationer? Då har vi bästa upplägget för dig! Du får möjlighet till en extra box* att dela med dina vänner, provsmaka tillsammans och inspirera dem med Smakbox. En riktig Smakbox-kväll helt enkelt! Läs mer på sidan 27.

*) Du betalar enbart för frakten

Vad tycker du?

Om ca 3 veckor får du en recension via mejl. Fyller du i den gör du Smakbox ännu bättre! Berätta vad du tycker om produkterna du smakat. Under tiden, dela ut dina stjärnor i tidningen vid varje produkt!

Mitt betyg:



Ge och få rabatt - tipsa andra!

Som prenumerant kan du både ge och få rabatt! Din unika rabattkod ger 10% rabatt på 1:a boxen. Du själv får 20 kr lägre pris på nästa box för varje person som använder din kod. Din unika kod hittar du när du loggar in på smakbox.se eller i mejlet du fick när du startade din prenumeration.



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

O

ORIGINAL

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

B

BALANS

Vegetarisk box med större andel produkter utan tillsatt socker.

M

MÅLTID

Innehåller större andel produkter för måltid och matlagning.

N

NYFIKEN

En box med större andel oväntade smaker och produktnyheter.

Amir öppnar
VARDAGSFEST
i Rätt Rätt, håll
utkik!

”

Var inte rädd för att ta genvägar i vardagen! Många hel- och halvfabrikat är riktigt bra och ett måste i min vardag för att jag ska få ihop det.

- AMIR KHEIRMAND

Smakbox

*Bli vardagssmart
med Mästerkocken*

Amir
Kheirmand

Amir Kheirmand deltog i TV-programmet Sveriges Mästerkock 2014 där han efter en hisnande final stolt kunde titulera sig Sveriges bästa amatörkock. Tre kokböcker senare, medverkan i diverse TV-matprogram, en populär YouTube-kanal, och med ett eget matvarumärke kan Amir glatt konstatera att hobbyn blivit hans jobb. Men vardagen är fortfarande ett faktum, och med mer än ett heltidsjobb, två småbarn och sambo behöver man tänka vardagssmart.

FOTO: ADAM AF EKENSTAM I TEXT: ELIN NILSSON

HEJ AMIR! FÖR DE SOM INTE KÄNNER TILL DIG, VEM ÄR DU?

Jag är tvåbarnspappan som är mest känd från TV när jag vann Sveriges Mästerkock 2014! Hade inte min sambo tjatat hål i huvudet på mig om att jag skulle medverka, hade jag nog fortfarande varit kvar i reklambranschen som jag då hade arbetat i sen 15 år tillbaka. Jag har mycket att tacka min sambo för där jag är idag. Sveriges Mästerkock har öppnat upp dörrar för mig som lett till många nya möjligheter. Idag har min hobby blivit mitt jobb! Det är få förunnat. Jag har fått skriva kokböcker, bland annat Världens bästa mat, delta i olika matlagningsprogram och sedan 2014 driver jag även YouTube-kanalen "Rätt Rätt" där jag bland annat blindtestar livsmedelsprodukter, diverse färdigmat och lagar mat.

HUR BÖRJADE DIN RESA MED MAT?

Jag var egentligen inte den mest matintresserade när jag växte upp. Jag levde för mammas mat! Men sen flyttade jag hemifrån och var så tvungen att laga min egen mat. Jag började bjuda över kompisar och laga till dem, och som den vinnarskalle jag är ville jag bjuda dem på den godaste maten! Jag började nörda ner mig i recept, tittade på matprogram på TV och lärde mig på den vägen att laga mat. Min matfilosofi fick jag med mig redan då och den går igen i mycket av det jag gör idag – det finns inga rätt och inga fel, man gör det man tycker är gott!

HUR HITTAR DU INSPIRATION TILL NYA SMAKER?

Jag slukar YouTube-videos! Om tv-tablåns matprogram var min stora inspiration när jag började utforska med mat, är idag YouTube mitt stora vattenhål för att få mängder av inspiration. Jag har också alltid gillat att resa och utforska matkulturen i det landet jag besöker. Att få prova lokala delikatesser och få influenser från alla olika håll! Jag tror det är därför jag är så bred i min matlagning idag, jag blandar gärna hejvilt mat från olika kök som det asiatiska, sydamerikanska, mellanöstern och det klassiskt franska. Jag älskar Street Food och det brukar vara vägen in i länders mest populära rätter. På YouTube skriver jag ofta in söktermen Street Food + ett land jag är intresserad av för att hitta fantastisk matinspiration och nya idéer! Sen är ju även Instagram en stor inspirationskälla, jag får dagligen inspiration till nya rätter från vad som lagas i mitt flöde.

VAD ÄR DINA BÄSTA TIPS FÖR ATT BLI VARDAGSSMART?

Om jag ser till mig själv och min egna familj så är det oftast jag som lagar all vardagsmat hemma. Med två ungar och minst ett heltidsjobb är vardagsmiddagen en utmaning för mig. För när ungarna är hungriga, jag är hungrig och sambon likaså gäller det att få fram maten riktigt snabbt. Jag försöker därför hitta genvägar för att maten ska gå snabbare, och är inte rädd för att använda helfabrikat. Du behöver inte laga allting på tallriken

från grunden! Ena gången kanske du köper en färdig sås och lagar proteinet och tillbehören själv, och vice versa. Mitt bästa råd är att inte vara rädd för att ta genvägar i vardagen!

VAD ÄR DET DU GILLAR MED SMAKBOX?

Att jag varje gång blir överraskad när jag öppnar boxen! Redan när jag hämtar den från Balis Kiosk är jag förväntansfull, jag promenerar hemåt och inväntar barnen som ofta gärna vill vara med och öppna. Vi ögnar igenom hela innehållet, provsmakar det som kan ätas direkt och jag börjar fundera på vad jag kan laga med resten av innehållet. Jag får väldigt mycket inspiration från Smakbox på både smaker och rätter att laga som jag kanske inte skulle tänkt på själv!



MIN HOBBY BLEV MITT JOBB

"Vad ska vi äta ikväll?" Jag vet att jag inte är ensam om att ha den utmaningen. Med två ungar och minst ett heltidsjobb är vardagsmiddagen en utmaning för mig. 2015 lanserade jag därför middagskonceptet Schysst käk med färdiga rätter och tillbehör. Färdigmat som man inte behöver skämmas för helt enkelt! Min vision med Schysst käk är att lösa en del av vardagsstressen med god och vällagad mat som både vuxna och barn gillar. Prova gärna själv! Du hittar mina rätter i kyldisken i de flesta välsorterade matbutiker.

BONUS-
PRODUKT



TORROSTADE CAMELINAFRÖN / CAMELINA OF SWEDEN

Camelinafrön är torrostade frön från kulturväxten oljedädra (Camelina sativa). De chiafröliknande och vackert terrakottabruna fröna har en mild, rund och nötig smak och mängder av användningsområden i matlagning. Camelina of Swedens camelinafrön är 100% ekologiska, odlade och förädlade av familjeföretaget byRanch AB utanför Nyköping.

Ca pris 59 kr | #camelinaofsweden #camelinafrön #smakbox

Mitt betyg:



Hälsosamma glutenfria scones som du kommer att älska! Glutenfritt kan vara lite knepigt att få till i sin bakning. Men med rätt ingredienser så går det! Prova Smakinspiratör Martina Massos recept nedan, och följ @martinasfoodgram på Instagram för fler tips och goda hälsosamma recept!

INGREDIENSER

2 dl glutenfria havregryn
2 dl bovetemjöl
1 dl havremjöl
2 dl havremjök
0,5 dl Camelina of Swedens
Camelinaolja
1 msk Camelina of Swedens
Camelinafrön
1 msk Xantangummi
2 tsk bakpulver
1-2 tsk havssalt

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 250°C. Rör ihop alla ingredienser med en slickepott eller slev. Forma till 8 runda bollar och platta till dem lite med händerna, pensla med lite camelinaolja och strö på camelinafrön och havssalt.

Grädda mitt i ugnen i 20 min. Ät sconsen till frukost, till en soppa eller till en kopp te på kvällen – passar alla tillfällen.

BONUS-
PRODUKT



ÄPPELCIDERVINÄGER / FOOD EMILIA

Food Emilias Äppelcidervinäger tappas direkt efter jäsning, vilket bevarar alla goda egenskaper och smak. En balanserad och god vinäger med en surhetsgrad på 5%. God till det mesta i din matlagning, särskilt som dressing över sallader och i köttmarinader.

Ca pris 50 kr | #foodemilia #smakbox

Mitt betyg:



HÖGHÖJDSKAFFE / CAFEGO

Cafégo är resultatet av mångårig kaffekompetens samlad i ett litet paket. Fylligt och smakrikt med en lång och elegant eftersmak tack vare den mörka rostningen och de högvuxna noga utvalda bönorna. I Smakbox får du antingen prova en propåse av produkten, eller en fullvärdig produkt.

Ca pris 12 kr & 45 kr | #cafego #höghöjdskafe #smakbox

Mitt betyg:



Tomatsoppa med en twist!

4 PORTIONER

Rör snabbt och enkelt ihop en smakrik tomatsoppa med Santa Marias nyhet – saltorkade tomater på tub.

INGREDIENSER

1 msk rapsolja
1 gul lök
3 msk Santa Maria Sundried Tomato Paste
1 msk Santa Maria Garlic Paste
1 msk vitvinsvinäger
800 g passerade tomater
1 tsk salt
1 dl crème fraiche

Tillbehör: Frasiga vitlöksbröd eller smarrigaste grillmackan (recept nedan!)

GÖR SÅ HÄR

Finhacka löken. Hetta upp olja i en kastrull och fräs löken under omrörning i ett par minuter. Klicka i Garlic Paste och Sundried Tomato Paste och fräs ytterligare någon minut.

Häll i vitvinsvinäger, passerade tomater och salt. Koka upp. Låt soppan sjuda i 10 minuter innan servering. Toppa med crème fraiche.

Servera gärna med frasiga vitlöksbröd! Bred smör och Garlic Paste på en brödskiva. In i ugnen på 200°C. Klart på 10 minuter! Eller varför inte med en smarrig grillmacka? Receptet hittar du nedan!

Smarrigaste grillmackan

4 PORTIONER

Den lyxigaste och snabbaste helglunchen får du med denna smarriga grillmacka som får smak av saltorkade tomater på tub.

INGREDIENSER

8 skivor surdegsbröd
6 msk Santa Maria Sundried Tomato Paste
100 g babyspenat
2 tomater
1 rödlök
2 dl riven mozzarella
2 tsk dijonsenap

GÖR SÅ HÄR

Skölj och hacka babyspenat. Skiva tomaterna och rödlöken tunt. Dela upp Sundried Tomato Paste på hälften av brödskivorna. Toppa med spenat, tomat och mozzarella. Bred dijonsenap på resten av brödskivorna och använd som lock. Grilla mackorna i smörgåsgrill eller stek i grillpanna. Servera rykande varma!

KRYDDPASTE SOLTORKAD TOMAT / SANTA MARIA

Nyhet från Santa Maria! Santa Marias populära kryddpaste kommer nu i smaken Sundried Tomato Paste. En härligt umamik tomatsmak som hjälper dig att förstärka smaken på dina vardagsfavoriter snabbt och enkelt. Testa att ersätta din vanliga tomatpuré för en fylligare smak, blanda med pasta, spenat och lite parmesan för en snabb pasta, gör en busenkel kesoröra eller för en ny twist på din klassiska köttfärsås. Endast fantasin sätter gränser! Nu är det slut med slabbigt skalande och rivande – Sundried Tomato Paste är till för din bekvämlighet, superenkel att använda och den håller sig fräsch i fyra veckor i kylan efter öppnande.

Ca pris 26 kr | #santamaria #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



4 PORTIONER

Snabblagad vegetarisk pasta som passar perfekt som vardagsrätt. Tapenade med oliver och kapis ger fin smak till pastan och chili ger extra hetta. Citron och persilja ger extra fräschör.

INGREDIENSER

400 g Zeta Fiori Casa Di Luca
2 vitlöksklyftor
1 röd chili
4 msk Zeta Extra jungfruolivolja Classico
1 kruk persilja, hackad
4 msk Zeta Tapenade oliver och kapis
1 dl riven Zeta Parmigiano Reggiano 22 mån
2 msk citronsaft
svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Koka pastan enligt anvisning på paketet. Finhacka vitlök, kärna ur chilin och finhacka. Hacka persiljan. Fräs vitlök och chili i olivolja utan att det tar färg. Blanda med den varma nykokta pastan, tapenade, persilja och riven ost. Smaka av med citronsaft, svartpeppar och eventuellt lite salt.

Pasta fiori med tapenade, chili och persilja



FIORI CASA DI LUCA / ZETA

Fiori är en kortpasta som betyder blomma på italienska. Casa Di Luca Fiori är tillverkad av 100% italienskt durumvete, Kronos, enligt gammal tradition och tillverkad som den gjordes förr i tiden med "trafila al bronzo", det vill säga med bronsvalsar. Den här pastan är mycket lättare att koka perfekt "al dente" och behåller det rätta tuggmotståndet genom hela måltiden utan att bli klibbig. Fiori passar bra till såser med bitar av grönsaker, kyckling eller skaldjur.

Ca pris 16 kr | #zetarecept #zetapasta #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA

Aprikos- och ingefärsost med krispig purjo

CA 10 ST

Bjud på en lyxig appetizer vid nästa bjudning, eller lyxa till en grå vardag med dessa små munsbitar. Ett pricksäkert kort för att få lite mer vardagsfest!

INGREDIENSER

10 st Jules Destrooper Almond Thins
150 g färskost
1,5 msk aprikosmarmelad
1 msk rivin ingefära
8 cm purjolök
salt och peppar
ca 1 l matolja/frityrolja till fritering

GÖR SÅ HÄR

Rör ihop färskost, aprikosmarmelad och ingefära. Salta och peppra. Skölj purjolöken och dela den på mitten och strimla på längden.
Hetta upp olja i en kastrull (ca 160°C). Friterar purjolöken tills den fått fin färg. Lyft upp med en hålslev och låt rinna av på hushållsapper och salta. Lägg oströran på kexen och toppa med friterad purjolök.



Lyxig getost med tomatsalsa

CA 20 ST

INGREDIENSER

20 st Jules Destrooper Almond Thins
0,5 gul lök
3 kvistar färsk rosmarin
1 tsk vinäger
20 sötmandlar
ca 40 gram saltorkade tomater i olja
2 tsk olivolja
2 tsk fikonmarmelad
getost (gärna selles-sur-cher, sainte maure el. charolais)

GÖR SÅ HÄR

Skala löken och strimla tunt. Värm en stekpanna med smör, bryn löken mjuk. Lägg i två kvistar rosmarin och stek med löken. Häll på vinäger och låt koka in. Smaka av med salt och peppar. Grovhacka sötmandlarna och rosta i en torr panna med havssalt tills de fått lite färg. Ställ åt sidan.
Hacka de saltorkade tomaterna och blanda med mandlarna samt en kvist rosmarin, olja och fikonmarmelad.
Skär upp osten och lägg på kexen. Toppa med salsan och servera.



PREMIUMKAKOR / JULES DESTROOPER

Jules Destrooper premiumkakor står för rena, fulla smaker. De innehåller ingen palmolja och inga konserveringsmedel – bara de finaste, naturliga ingredienserna. En premiumkaka att avnjuta som den är eller som bas i en lyxig appetizer eller efterrätt. Prova gärna tillsammans med getost och tomatsalsa, eller varför inte aprikos- och ingefärsost med krispig purjo som i recepten ovan! Du får prova 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 28 kr | #julesdestrooper #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



Ekologiskt Iste & Ekologiskt Iskaffe / Honest

Honest Iste är ett fräskbryggt ekologiskt iste med en delikat fusion av handplockade ekologiska teblad som bryggs och paras ihop med berikande fruktsmaker och naturliga aromer. Detta ger den karaktäristiska smaken av te som är törstsläckande och mindre söt, och kommer i två spännande smakkombinationer i Raspberry&Basil och Peach&Rosemary. Honest Coffee är ett ekologiskt och fairtradecertifierat iskaffe med perfekt rostade Arabica-bönor, ekologisk mjölk och ett uns ekologiskt rörsocker för sötman. Med endast 4,9g socker/100ml är detta en perfekt produkt på språng för att få lite extra energi. Kommer i två smaker – Cappuccino och Latte. Du hittar dem på COOP och Mathem.se. Du får prova 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 20 kr | #honestekologisk #smakbox | honestekologisk.se

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



SOCKERFRI LÄSK / ZINGO

En svensk läskklassiker sedan 1950-talet! Zingo Sorbet Light är en frisk, söt och svalkande smak som för tankarna till isglass och sorbet! Den innehåller 8% fruktjuice och har en härlig smakmix av ananas, apelsin, citron och hallon. Zingo Sorbet Light innehåller bara naturliga smaker och färgämnen och är producerad i Falkenberg helt utan tillsatt socker! Serveras väl kyld och gärna som sällskapsdryck, och förslagsvis till fika.

Ca pris 10 kr | #zingosorbet #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



SOCKERFRIA PASTILLER / LÄKEROL

Nyhet från Läkerol! Senaste tillskottet i Läkerol Classic-familjen är en efterfrågad smak, framröstad av konsumenterna själva. I nya Läkerol Classic Raspberry Licorice har pastillerna fått smak av sötsyrliga hallon och salt lakrits. En perfekt pastill att unna sig för att förgylla stunden – anywhere, anytime. Dessutom sockerfri, så klart!

Ca pris 12 kr | #läkerol #anywhereanytime #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



ÄRTIGA LINSCHIPS SOURCREAM & CHILI / ESTRELLA

Nyhet från Estrella! Är det sant? Ärtor + Linschips = Ärtiga Linschips! Spröda och krispiga snacks gjorda på ärtor och linser som generöst kryddas med älskad Sourcream och het chili som får smaklökarna att jubla! Dessutom är de veganska och innehåller hela 14% protein.

Ca pris 22 kr | #estrellasverige #gillaattdelat #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



MJÖLKCHOKLAD 45% KAKAO / LINDT EXCELLENCE

Nyhet från Lindt Excellence! Mer kakao, mindre socker! Upptäck nya Lindt Excellence Mjölchoklad – njutningen av finaste mjölchoklad med fördelarna av en hög kakaohalt. Excellence Mjölchoklad 45% erbjuder en len men distinkt smak av kakao med en lyxigt mjuk textur. Chokladen finns även med 55% eller 65% kakao.

Ca pris 27 kr | #lindtexcellence #lindtsverige #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA

2 PORTIONER

En enkel och mättande linssallad som får en höstlig smak av rostad svamp.

INGREDIENSER

500 g blandad svamp
1 msk smör till stekning
1 liten handfull timjan
1 pkt salladsmix
1 frp (150 g) Bonduelle Ekologiska linser & gryn
125 g burrata (el. buffelmozzarella)
1 handfull rostade och saltade mandlar

DRESSING

2 msk olivolja
1 msk balsamvinäger
1 tsk dijonsenap
1 tsk honung
salt och färskmalen peppar

GÖR SÅ HÄR

Rengör svamparna, skär dem i grova skivor och stek i smör i en stekpanna. Strö över med timjanblad, salt och färskmalen peppar och stek svamparna tills de är vackert gyllenbruna.

Blanda sallad och ekologiska linser och gryn i en salladsskål. Skaka ihop ingredienserna till dressingen och vänd ner i salladen.

Toppa salladen med rostad svamp, burrataskivor och hackad mandel. Garnera med timjan och servera.

Linssallad med rostad svamp och burrata



EKOLOGISKA LINSER & GRYN / BONDUELLE

Bonduelles blandning av ekologiska linser och gryn är klar att äta – använd den i en gryta, sallad eller i soppan. Linserna och grynen har ångats för att bevara sin krispighet och goda smak. En bra källa till protein och fiber. Innehåller inga konserveringsmedel.

Ca pris 20 kr | #bonduellesverige #plantpower #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



SALTLAKRITS 30% MINDRE SOCKER / GOTT & BLANDAT

Nyhet från Gott & Blandat! Gott & Blandat Salt Lakrits 30% mindre socker smakar precis lika gott som saltlakritsfavoriterna från Gott & Blandat-sortimentet, men med 30 % mindre socker. Sockret är ersatt av fiber och produkten är vegansk, gelatinfri, palmoljafri och innehåller endast naturliga färgämnen.

Ca pris 18 kr | #gottochblandatmindresocker #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA



I ALLA



ROTFRUKTSKNÄCKE / GÖTEBORGS UTVALDA

Nyhet från Göteborgs Utvalda! Utvalda Rotfruktsknäcke är ett tunt, bakat knäcke med bra råvaror och krispig konsistens. God smak från rotfrukter, som även ger en härlig färg – ett hantverk som får dig att må bra från morgon till kväll. Finnas i två goda smakvarianter – sötpotatis, sesam och havssalt med en hint av kanel samt rödbeta, puffad amarant och Himalayasalt med en hint av ingefära. Du får prova 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 30 kr | #göteborgskex #utvalda #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA



I ALLA



SOCKERFRI LÄSK / 7UP FREE

7UP Free är en helt sockerfri läsk med en härlig smak av citron och lime. Den innehåller inget socker, inga färgämnen och inget koffein. 7UP är ett globalt varumärke känt världen över med sitt ursprung i USA. Servera läskan väl kyld, gärna med några bitar is. Smakar lika bra till snacks som till måltiden, eller att avnjutas för sig själv.

Ca pris 10 kr | #7upfree #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



MJÖLKCHOKLAD MED KANDERADE MANDLAR / PLOPP

Nyhet från Plopp! Precis som namnet avslöjar så är Plopp Parrots Kanderade mandlar en fantastisk smakkombination av len mjölkchoklad och mumsiga kanderade mandlar. Plopp mjölkchokladkakor innehåller UTZ-certifierad kakao och är fria från palmolja.

Ca pris 14 kr | #ploppchoklad #cloetta #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



A SHIP FULL OF IPA ALKOHOLFRI / BRUTAL BREWING

A Ship Full of IPA seglar vidare! Samma maltbas och blommiga humlearoma men nu 100% alkoholfri! Destillering tar bort alkoholen och den höga sötman i malten och blommigheten i humlen gör att ölet behåller en fyllighet även vid 0,0%. Bryggd på enbart malt, humle, jäst och vatten och sedan torrhumlat en extra gång med fem humlesorter för att förstärka den friska humlekaraktären.

Ca pris 19 kr | #brutalbrewing #shipfullofipa #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I VISSA



I ALLA

Apelsin- och morotshot

CA 4 SHOTS

Ge dig själv en smarrig boost med dessa goda shots! Blanda ihop kvällen innan så har du en färdig shot att svepa på väg ut genom dörren på vardagsmorgonen. En riktig kickstart!

INGREDIENSER

2 dl apelsinjuice
2 dl morotsjuice
1-1,5 tsk Kockens Superkryddor

GÖR SÅ HÄR

Blanda samman och kickstarta morgonen med denna shot!



Grönt te med superkryddor

CA 2-3 GLAS

INGREDIENSER

2 dl hett grönt te
1 tsk citronsaft
0,5 tsk honung
3 krm Kockens Superkryddor

Garnering: 2-3 citronskivor + citronstrimlor, citronmeliss

GÖR SÅ HÄR

Tillsätt citronsaft, honung och krydda i det heta teet. Lägg i citronskivor och garnera med citronmeliss och eventuellt citronstrimlor.



SUPERKRYDDOR / KOCKENS

Nyhet från Kockens! En smaksensation av ingefära, gurkmeja och chili som får smaklökarerna att gå igång. Gott i drycker som shots och te. Perfekt när du behöver en smarrig boost!

Ca pris 40 kr | #kockenskryddor #superkryddor #smakbox

Mitt betyg:



B

I ALLA



TUGGPASTILL / LÄKEROL DENTS

Läkerol Dents Pink Grapefruit är en mjuk tuggpastill med en fräsch, distinkt smak av grapefrukt och en hint av söt fläder för en välbalanserad och uppfriskande smakkombination. Pastillen innehåller xylitol som främjar munhälsan. Färgen på pastillen följer smaken och har en ljus rosa färg av naturliga färgämnen. Dessutom sockerfria, så klart! Ta två Läkerol Dents Pink Grapefruit efter varje måltid för en fräsch andedräkt och starkare tänder.

Ca pris 17 kr | #läkerol #alwayswithyou #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

I ALLA

TUNNKNÄCKE ÖRTER & FRÖN / LEKSANDS TRE KULLOR

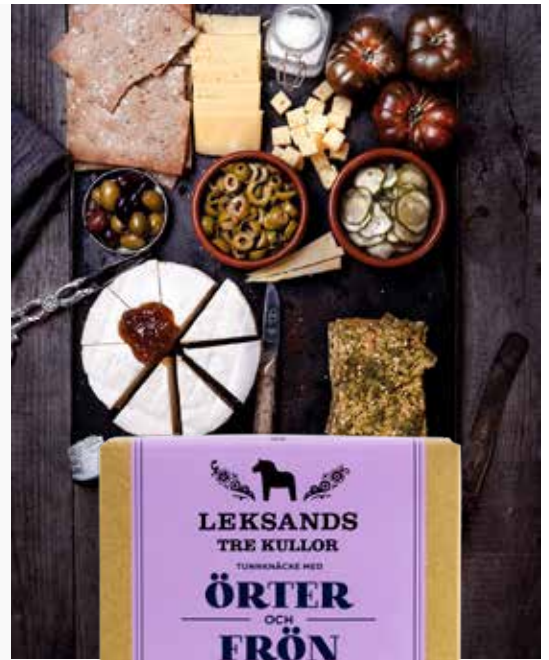
Tre Kullor är ett sortiment hantverksknäckebröd där man kombinerat Leksands anrika historia och bagartradition med de senaste smak- och ingrediens-trenderna. Gemensamt för bröden inom Tre Kullor-sortimentet är att de är bakade i en speciell del av bageriet där degarna varsamt sätts för hand och bröden gräddas i riktiga konditoriugnar. Med de naturliga ingredienserna i fokus och vatten från Leksands egna källa skapas en speciell och unik känsla i de tunna och krispiga bröden. Leksands Tre Kullor Örter och Frön är förutom vete och majs mjöl bakat på pumpakärnor, gula och bruna linfrön samt innehåller en liten mängd ingefära. Brödet är toppat med ett tunt lager av torkad och smulad grönkål, rosmarin, persilja, timjan samt flingor av havssalt.

Ca pris 32 kr | #leksandsknäckebröd #trekullor #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



ELEKTROLYTDRYCK / RESORB ACTIVE

Resorb Active är en kolhydrat elektrolytdryck som förbättrar vattenupptaget vid fysisk träning*. Magnesium och niacin bidrar till normal energisättning*. Perfekt "on the go" dryck för den aktiva med en god smak av citron och lime. Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost och en hälsosam livsstil. Du får prova 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 29 kr | #resorbyourself #resorb #smakbox

*Vid intag av 500 ml dryck

Mitt betyg:



I VISSA



JUICE / FROOSH

Nyhet från Froosh! Juicetrenden är här och många väljer att dricka sin juice "on the go". Nu har Froosh tagit fram tre innovativa smakkombinationer och tar med dem med sig juicebaren i till butiken. Du får prova 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 12 kr | #frooshjuice #frooshofficial #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I VISSA



CRUNCHY STICKS / OFF THE EATEN PATH

Off the Eaten Paths Crunchy Sticks är snacks tillverkade av ärtor och bönor. Lätta och krispiga rörformade snacks som innehåller mer protein och mindre fett än vanliga chips och ostbågar.

Ca pris 28 kr | #offtheeatenpath #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA

Grillat surdegsbröd med rimmat fläsk och avokado

4 PORTIONER

INGREDIENSER

4 skivor levainbröd
1 msk olivolja
flingsalt
2 tomater
100 g färskost
1/2 romansallad
1 rödlök
1 msk olivolja
1 avokado
0,5 msk krossad svartpeppar
400 g rimmat fläsk
Johnny's Yellow Mustard

GÖR SÅ HÄR

Pensla brödsnivorna med olivolja och grilla. Strö på flingsalt. Skär tomaterna i fyra skivor, skala löken och skär i skivor samt skär avokadon i klyftor. Grilla tomaterna och löken på snittytan. Bred färskost på brödsnivorna och bygg brödet med sallad, tomat, lök och avokado. Grilla fläsket och toppa brödet med fläsk, krossad svartpeppar och avsluta med att ringla Johnny's Yellow mustard över.



YELLOW MUSTARD / JOHNNY'S

Johnny's Yellow mustard är en osötad senap med frisk smak. Senapen är härligt gul och mycket finmald. Med sin fina syrliga karaktär är den utmärkt till klassiker som sandwich, korv och hamburgare eller varför inte till långkok på bringa. Endast i boxar som ingår i Kavlis butikkampanj.

Ca pris 30 kr | #johnnys #johnnyssenap #smakbox

Mitt betyg:





SYRLIGA RUSSIN / SUN-MAID

Nyhet från Sun-Maid! Sour Raisins? Ja, det är sant! Naturligt smaksatta, syrliga kaliforniska russin med smak av Mixed berry. Inget tillsatt socker! Nyttigt, gott och bra – ett perfekt snack när du är på språng och behöver en extra energi-boost! Du hittar dem som 6-pack i din närmaste ICA-butik.

Ca pris 10 kr | #sunmaid #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I VISSA



MAJSKAKOR SNACKPACK / FRIGGS

Nyhet från Friggs! Nu finns Friggs populära majsakakor i smidig portionsförpackning med smak av Taco. En fyllig och god smak som passar perfekt till fredagsmyset. Perfekta att ta med i fickan eller väskan så att du alltid har ett krispigt och gott mellanmål nära till hands.

Ca pris 10 kr | #friggs #snackpack #majsakakor #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



PEPPARKAKSKOLA / KONFEKTA

En svenskproducerad kola i julens allra största smak: pepparkaka! Passar perfekt till julens godisbord eller till glöggfesten.

Ca pris 20 kr | #konfekta #pepparkakskola #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



REHYDRATE DRINK / PRO!BRANDS

Pro!Brands Rehydrate Drink hjälper dig att återställa vätskebalansen efter fysisk aktivitet, eller vid varmare dagar. Drycken tillför vätska och innehåller salter som hjälper till att återställa vätskebalansen i kroppen. Innehåller naturliga smakämnen och är producerad i Sverige! Det är viktigt med en balanserad kost och en hälsosam livsstil. Du får prova 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 20 kr | #probrands #livelikeapro #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



MANDELPOTATISCHIPS / SVENSKA LANTCHIPS

Nyhet från Svenska LantChips! Spröda mandelpotatischips friterade i solrosolja och kryddade med gräddfil och vitlök. Mandelpotatisen, som gör dessa chips så goda, odlas i midnattssolens rike av familjen Jonssons på Joneichgården i Långträsk. Potatisen förädlas sedan i Svenska LantChips chipsfabrik i Södermanland. Kort sagt riktiga delikatesschips med en smak av Norrbotten.

Ca pris 22 kr | #lantchips #mandelpotatischips #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



SPORTBÖNOR / JELLY BELLY

Jelly Bellys Sport Beans är det goda alternativet bland snabb kolhydratladdning som tuggas. Sportbönorna innehåller kolhydrater som boostar kroppen både under och efter träning. Bönorna innehåller dessutom Vitamin C som hjälper till att skydda muskler och celler mot oxidativ skada, samt elektrolyter som hjälper till att återställa vätskebalansen. Det är viktigt med en balanserad kost och en hälsosam livsstil.

Ca pris 25 kr | #jellybelly #us2u #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



FIL / BOLLNÄSFIL

Det är skillnad på vanlig fil och Bollnäsfil®. Det recept som filmästaren tog fram på anrika Bollnäs Mejeri redan på 1950-talet följs än idag – till alla genuina filälskares oförställda glädje! Bollnäsfil® är älskad för sin milda, mjuka smak och krämiga konsistens. Du får en värdecheck på produkten i Smakbox som du kan hämta ut på din närmaste matbutik. Värdechecken är giltig t.o.m. 31 december 2019. Endast i boxar som ingår i Kavlis butikkampanj.

Ca pris 20 kr | #bollnäsfil #smakbox

Mitt betyg:



ÄPPELCIDERVINÄGER / DRUVAN®

Druvan® Äppelcidervinäger är fruktig och frisk med klar smak, lätt syra och guldgul färg. Lika god att dricka som den är i din matlagning, bjud in en mustigt gyllengul favorit i skafferiet! Druvan® Äppelcidervinäger tillför god syra i din matlagning. Prova att droppa några droppar i pannan när du bräserar kött eller kokar fisk! Eller varför inte till din varma eller kalla sallad. En frisk och syrlig smaksensation. Endast i boxar som ingår i Kavlis butikkampanj.

Ca pris 21 kr | #druvan #äppelcidervinäger #smakbox

Mitt betyg:



CANNELONI / ARRIGHI

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

Ca pris 28 kr | #arrighi #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

I ALLA

I ALLA



ROSTADE KOKOSCHIPS

/ SALTÅ KVARN

Saltå Kvarns nya ekologiska snacksortiment Rostade Kokoschips innehåller tunt skivad kokos, som fått extra smak av kakao och sedan rostats. Krispigt och gott! Kokoschipsen är fiberrika, utan tillsatser och innehåller naturligt mättat fett. Perfekt när du behöver lite extra energi eller är sugen på något riktigt gott! I Smakbox får du prova Rostade Kokoschips Banan & Kakao. I sortimentet hittar du även smakerna Kaffe & Kakao och enbart Kakao.

Ca pris 22 kr | #saltåkvarn #ekologiskt #smakbox

Mitt betyg:



EKOLOGISK MAJONNÄS / KAVLI

Kavli Ekologisk majonnäs är tillagad efter klassiskt recept i Eslöv. Kavli är noga med att välja bra råvaror och i den ekologiska majonnäsen använder de svenska ekologiska ägg från frigående höns med tillgång till utvistelse. Endast i boxar som ingår i Kavlis butikkampanj.

Ca pris 32 kr | #kavli #kavlimajonnäs #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

Visste du...

...att Smakbox nu kan överraska dig med smaker från HELA matbutiken! På följande sidor hittar du info om de produkter som är med i Kylt & Fryst tillägg denna gång.

Så funkar Smakbox Kylt & Fryst tillägg

- ett tillägg till din prenumeration
- ca 10 kylda och frysta smaker
- värde ca 200 kr
- pris 100 kr (+50 kr hemleverans)

Vill du också ha Smakbox med Kylt & Fryst tillägg? Prova om vi levererar till ditt postnummer och läs mer på smakbox.se/kyltfryst.



FRUKTYOGHURT / SKÅNEMEJERIER BARA

Nyhet från Skånemejerier! Bara är en krämig och fruktig yoghurt, i all sin enkelhet. Utan tillsatt socker eller tillsatser, och med solmogna hallon och jordgubbar. Bara yoghurt är gjord på svensk mjölk från gårdar i södra Sverige. Här är sommaren lite längre och markerna lite extra bördiga. Oavsett var du befinner dig, ger Bara en smak och känsla av vårt sydligaste landskap. Välkommen till Skåne! Du får prova 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 25 kr | #skånemejerierbara #barayoghurt #smakbox #kyltfryst

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



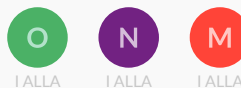
TÄVLING PÅ INSTAGRAM
håll utkik på @smakbox i november!

SMÅ FINA KALKONKÖTTBULLAR / INGELSTA KALKON

Ingelsta Kalkons små fina kalkonköttbullar är gjorda på svensk kalkon och smakar som hemlagade med en tydlig smak av gul lök. Köttbullarna är färdiglagade och kan ätas precis som de är, och kan med fördel värmas på i stekpanna med en klick smör.

Ca pris 50 kr | #ingelstakalkon #svenskalkon #smakbox #kyltfryst

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



CHOKLADGLASS BROWNIE MACCHIATO / HÄAGEN-DAZS

Nyhet från Häagen-Dazs! Häagen-Dazs har tagit inspiration av kaffebarer och släpper nu en barista-kollektion med smaker plockade från kaffemenyn. En lyxig kvalitetsglass med en intensiv kaffesås och generöst med choklad- och browniebitar. I Smakbox får du prova Brownie Macchiato.

Ca pris 50 kr | #häagendazs #baristacollection #smakbox #kyltfryst

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



Kantarellsoppa med syrad grädde

4 PORTIONER

Kantarellsoppa med massor av svamp! Bjud vännerna på en lyxig och härligt värmande kantarellsoppa som kommer att göra succé.

INGREDIENSER

1 liter färsk kantarell
1 gul lök
50 g Arla® Svenskt Smör
2 msk vetemjöl
1 dl torrt vitt vin
7 dl vatten
1,5 msk kantarellfond
3 dl Arla Köket® syrad grädde 30%
0,5 tsk salt
2 krm svartpeppar
1 ask krasse

GÖR SÅ HÄR

Rensa och skär svampen i mindre bitar. Skala och finhacka löken. Fräs lök och $\frac{3}{4}$ svamp i hälften av smöret i en stor kastrull. Rör i mjölet och häll på vinet, låt koka ca 2 min. Tillsätt vatten och fond. Koka soppan på svag värme under lock ca 10 min. Häll ner syrad grädde. Smaka av med salt och peppar. Mixa soppan slät. Fräs resterande svamp i resten av smöret. Toppa soppan med stekt svamp och lite klippt krasse. Servera gärna med ostsmörgås.



SYRAD GRÄDDE / ARLA KO

Nyhet från Arla Ko! Syrad grädde kombinerar gräddens alla goda egenskaper med en lätt syra som höjer smaken på alla rätter. Passar i sås, soppa, gryta & dessert. Syran balanserar rätter med söta ingredienser som rotfrukter, kål & kyckling. En friskare smak än vispgrädde och blir som vispad fluffigare än crème fraiche.

Ca pris 23 kr | #syradgrädde #smakbox #kyltfryst

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA

Koreansk bibimbap på Dafgårds grönkålsbiffar

4 PORTIONER

Bjud på koreanska smaker med Dafgårds grönkålsbiffar! Snabbt, enkelt och försvinnande gott – ett recept för vardagsmiddagen såväl som till helgmyset.

INGREDIENSER

- 1 pkt Dafgårds Grönkålsbiffar
- 4 prt sushiris
- 1 pkt sojabönsgroddar
- 1 rättika
- 100 g babyspenat
- 2 morötter
- 1 zucchini
- 200 g ostronskivling
- 1 avokado

Gochujangsås:

- 4 msk rostade och stötta sesamfrön
- 2 dl gochujangpasta
- 2 dl misopasta
- 3 msk rödvinsvinäger
- 3 msk strösocker
- 2 msk sake
- 1 msk mörk sesamolja

GÖR SÅ HÄR

Koka sushiriset utan salt. Skär sojabönsgroddar, rättika, morot och zucchini julienne. Woka morot, zucchini och ostronskivling i en stekpanna med olivolja.

Blanchera babyspenaten. Stek på grönkålsbiffarna tills de blivit lite fräsiga på utsidan. Blanda ihop gochujangsåsen.

Använd en djup tallrik och börja med att lägg på ris, fortsätt sedan med grönsakerna. Avsluta med att lägga på Grönkålsbiffarna och toppa med gochujangsås samt en halv avokado. Om du vill ha extra smak så prova gärna att lägga på lite chili/ingefärsrimmad gurka som topping.



GRÖNKÅLSBIFFAR / DAFGÅRDS

Dafgårds Grönkålsbiffar är veganska, smakrika och supergoda. Gjorda av nyttig, saftig grönkål och smaksatta med bland annat koriander. Givetvis tillverkade från grunden i köket i Källby. Ett smarrigt och hållbart alternativ för dig som vill äta grönare!

Ca pris 26 kr | #dafgårds #smakbox #kyltfryst

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA

Lax med citronsås

4 PORTIONER

Laga busenkel god fisk med Abba Middagsklart gratängsåser. Tillsätt bara lax, torsk eller annan valfri fisk, tillaga och sedan är det klart!

INGREDIENSER

1 påse Abba Middagsklart Citronsås
4 st laxfiléer
valfria tillbehör, t.ex kokt potatis och grönsallad

GÖR SÅ HÄR

Lägg laxfiléerna i en ugnform. Salta fisken lätt och håll över Middagsklartsåsen. Sätt in formen i ugn på 175°C i 25 min. Koka under tiden din potatis och förbered grönsaker. Servera!



GRATÄNGSÅS FÖR FISK / ABBA

En mild och god gratängsås för ugnsbakad fisk gjord på grädde, citron och buljong. Citronsåsen har blivit en favorit bland Sveriges barnfamiljer eftersom den är enkel att tillaga och middagen är klar på nolltid. Går utmärkt att servera med lax och potatis, men är lika smarrig i en fiskgratäng eller till laxpasta. Abba Middagsklart såser finns i flera smaker och alla såser tillverkas i Abbas fabrik i västkustpärlan Kungshamn. Gå in på abba.se för att hitta goda recept med gratängsåsen, eller prova receptet ovan!

Ca pris 23 kr | #middagsklart #abbakungshamn #smakbox #kyltfryst

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



KINDER MILK-SLICE / KINDER

Nyhet från Kinder! Kinder Milk-Slice består av en krämig fyllning av mjölk och honung mellan två kakskivor. Perfekt för barnens "fika", att konsumera hemma eller "on the go". En fräsch produkt från kylskåpet helt utan färgämnen eller konserveringsmedel.

Ca pris 5 kr | #kinderkylda #smakbox #kyltfryst

Mitt betyg:



KYLT & FRYST



GLASS TYRKISK PEBER / FAZER

Nyhet från Fazer i samarbete med Triumph Glass! Till alla lakritsälkarens lycka lanserar Triumph Glass Tyrkisk Peber i glassform. En krämig gräddglass med en het saltlakritsås och bitar av Tyrkisk Peber.

Ca pris 42 kr | #triumfglass_se #smakbox #kyltfryst

Mitt betyg:



SNACKS N'DIP BUFFALO WINGS / GULDFÅGELN

Nyhet från Guldfågeln! Snacks N'Dip Buffalo Wings BBQ är heta grillade kycklingvingar av svensk kyckling med en dipsås i förpackningen. Förpackningen kan värmas direkt i ugnen eller mikron, avlägsna bara sleeve, plast och dipsås.

Ca pris 59 kr | #guldfågeln #smakbox #kyltfryst

Mitt betyg:



TÄVLING PÅ INSTAGRAM
håll utkik på @smakbox i november!



DANSK SURDEG & BROWNIEMUFFINS / FRIENDSOFADAM

Nyheter från FriendsOfAdam! Välkommen att prova Dansk surdeg och Browniemuffins. Dansk surdeg är ett veganskt och glutenfritt bröd som bakas för hand i Bromma med 100% äkta råvaror. Garanterat fri från palmolja! FriendsOfAdams bröd serveras sedan många år på Nobelfesten och flera restauranger runt om i Sverige. Nu finns också möjligheten att köpa brödet på ICA! De handbakade browniemuffinsarna innehåller 20% äkta belgisk choklad. Härligt kladdiga, bakade utan vetemjöl och vetestärkelse och fria från laktos och mjölkprotein. Passar perfekt tillsammans med hallon och vaniljglass! Du får prova båda smakerna i Smakbox.

Ca pris 60 kr & 40 kr | #friendsofadam #smakbox #kyltfryst

Mitt betyg:



SMOOTHIE EL. JUICE / GOD MORGON

Upptäck juice och smoothie från God Morgon®. Smoothie av 100% mosade frukter och bär med en slät och matig konsistens, inget annat är tillsatt och de är veganska. Perfekt till frukost eller mellis! God Morgon® juice är gjord på de bästa apelsinerna från jordens alla hörn, och pressas direkt efter skörd. Smaken på juicerna i sortimentet skiftar från mild och söt till mer syrlig. Njut av mer udda frukter och kombinationer där exotiska inslag blandas med mer förväntade frukter och bär. Du får prova 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 25 & 31 kr | #godmorgonjuice #smakbox #kyltfryst

Mitt betyg:



KINDER PINGUÍ / KINDER

Nyhet från Kinder! Kinder Pinguí är en läcker kaka med krämig mjölkfyllning och ett krispigt överdrag av mörk choklad. Fri från konserveringsmedel och konstgjorda färgämnen. En njutning för alla säsonger och tillfällen året runt, älskad av alla i familjen.

Ca pris 5 kr | #kinderkylda #smakbox #kyltfryst

Mitt betyg:



4 PORTIONER

Knaperstekt Fazer Yosa Havrebit är så gott till nudlar. En god vegetarisk rätt som hela familjen kommer älska!

INGREDIENSER**DRESSING:**

1 msk finrivn ingefära
2 vitlöksklyftor (finhackade)
1 msk risvinäger
1 msk sesamolja
0,5 dl japansk soja
1 msk honung
0,5 krm chiliflakes

PANERING:

3 pkt (480 g) Fazer Yosa Havrebit Naturell
2 dl vetemjöl
1 msk salt
2 ägg
ca 3 dl panko (japanskt ströbröd)
1 dl neutral olja

NUDLAR:

1/2 knippe vårlök
80 g babyspenat
400 g äggnudlar

Tillbehör: 2 msk sesamfrön, 1 dl grovhackade jordnötter, färsk koriander och lime el. citron.

GÖR SÅ HÄR

Blanda ihop alla ingredienser till dressing. Halvera Fazer Yosa Havrebit på längden, skär sedan i kuber. Fördela mjölk, ägg och panko i tre olika tallrikar, vispa ägget något. Panera kuberna i först mjöl, sedan ägg och till sist panko.

Ansa och skär vårlök i grova bitar. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Stek kuberna i rikligt med olja tills de är gyllenbruna och frasiga. Stek vårlök hastigt i olja, tillsätt nudlarna och häll på dressing. Blanda allt så att dressingen fördelas jämnt bland nudlarna.

Ströslä över sesamfrön och jordnötter och servera till de frasiga havrekuberna. Servera eventuellt koriander och en bit lime- eller citron att pressa över.

Frasigt friterad havrebit med sesamnudlar

**HAVREBIT / FAZER YOSA**

Nyhet från Fazer Yosa! Fazer Yosa Havrebit är en ny växtbaserad matlagningsprodukt. Produkten kan användas på många olika sätt i din matlagning. Prova att steka den, grilla, använd i såser eller som den är i sallader. Havrebit kan också skivas med osthyvel och användas som ost eller chark på smörgåsar, eller mixad i din smoothie för en proteinrik smoothie! Rik på protein (15%) och har en låg fetthalt. Ett gott växtbaserat alternativ!

Ca pris 27 kr | #yosaoat #fazeryosafamiljen #smakbox #kyltfryst

Mitt betyg:



#smakbox

Under #smakbox finns nu över 25,000 inlägg som gjorts av er! Vi är så glada att så många inspireras och delar med sig av allt det goda som skapas med produkterna ur boxen. In, inspireras och dela du med! På den här sidan hyllar vi också en vinnare i tävlingen #smakboxstund, nästa gång är det kanske du!

Mums, så mycket gott att hitta under #smakbox!



167 Likes
paura0is Guldmjölk gjord på havremjolk, med Lindt Excellence Intense... #smakboxstund #lindtexcellence



99 Likes
annelbackenlagarmat Min glass på citronerna som blev över från flädersafts... #smakboxstund #törslefs

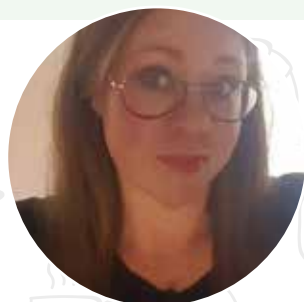


73 Likes
barnsligt_gott Idag blev det mer matsäcksfix när det skulle paddlas kanot... #smakboxstund #kungälsömen



25 Likes
ullis_83 Tortillapizza middag. Hade på Kavli Spicy mjukost i bottnen... #smakboxstund #kavlimjukost

Ullis vinnande tävlingsbidrag!



Dela och vinn

Tävla om en gratis Smakbox med din #smakboxstund.

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

Vinnare är de 10 som tar mest njutfulla bilder. Ju fler bilder desto större chans till vinst. Tävlingen pågår fram till 27:e november och vinnarna presenteras på @smakbox senast 10:e december*.

LYCKA TILL!

ULRIKA PÅLSSON

BOR: Höllviken

GÖR: Kock

PRENUMERANT SEDAN: Sedan juni 2017.

SMAKINRIKTNING: Smakbox Original

FÖLJ: @ullis_83 på Instagram

Hej Ulrika, en av vinnarna från Smakbox BJUDNING #smakboxstund!

VAD TYCKER DU ÄR ROLIGT MED SMAKBOX?

Det som är roligast med Smakbox är att man får prova produkter man kanske aldrig hade provat annars. Veldig trevlig blandning i boxen och jag har hittat många nya favoriter i köket!

HUR GÅR DET TILL HEMMA NÄR DU ÖPPNAR SMAKBOX?

När jag öppnar boxen så är det nästan som en helig stund. Varje produkt packas upp en efter en med min mamma i telefonen, hon är lika nyfiken som jag är!

VILKEN ÄR DIN FAVORITPRODUKT SOM DU UPPTÄCKT TACK VARE SMAKBOX?

Min absoluta favoritfavoritprodukt är Gunnarshögs gårds kallpressade rapsolja. Vilken smakförhöjare den är! Har handlat på mig alla olika smaker de har. Kan varmt rekommenderas.

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

INGREDIENSER

5 dl höns- el. grönsaksbuljong
2 st frp Zetas kikärter
1 gul lök
1 selleristjälk
1 morot
100 g squash
250 g mangoldblad
chili, efter styrka och mod
2-3 dl färska hackade tomater
2 lagerblad
1 msk färsk finhackad rosmarin
1 vitlöksklyfta
olja
salt och peppar
persilja

GÖR SÅ HÄR

Häll kikärtorna i ett durkslag, spola dem i kallt vatten och låt rinna av. Mixa ca hälften av kikärtorna tillsammans med 1-2 dl av buljongen till en puré. Finhacka löken och skär selleristjälken och moroten i mindre bitar. Skär squashen i halvmånar och repa mangoldbladen i mindre bitar. Stek lök, selleri, morot, squash och chili några minuter på medelvärme i olja. Rör om emellanåt så att de inte fastnar och bränns vid. Pressa i vitlöken och tillsätt rosmarin. Stek i några minuter. Häll i buljongen, och de mixade samt de hela kikärtorna. Tillsätt tomaterna och lagerbladen. Koka i ca 10 min. Rör ner mangolden och låt den koka med i några min så att den blir mjuk. Smaka av med salt och peppar. Strö över lite finhackad persilja innan servering. Om du vill ha en tunnare konsistens på soppan så tillsätt lite mer buljong.



SMAKINSPIRATÖR ANAX SKAFFERI

Anna Andersson går under namnet Anax Skafferi på Instagram där hon delar med sig av sin matglädje. Inne hos henne hittar du all typ av mat, gärna med mycket grönt. Anna älskar att odla själv och under sommarhalvåret är hon så gott som självförsörjande när det kommer till grönsakerna på tallriken. Men det blir ju förstås en del halvfabrikat och färdiga varor ibland, och då gärna från Smakbox! Det bästa Anna tycker med Smakbox är att hon får prova nya produkter hon annars kanske inte skulle ha hittat och den roliga överraskningen när boxen kommer. Det som inspirerar Anna mest i hennes matlagning är naturen, färgen, former och smaker. Ofta är det en speciell råvara som triggar igång skaparlusten och så bygger hon måltiden runt den. Maten ska vara vacker att se på också! Därför dekorerar hon gärna med ätbara blommor och blad. Tips och idéer får Anna oftast från att titta på hur andra matlagare gör och från nätet, i böcker och tidningar förstås.

HEJ ANNA! VAD ÄR DITT BÄSTA TIPS FÖR ATT BLI VARDAGSSMART?

- I vardagen ska helst både tid, pengar och miljö gå ihop och det kräver lite planering. Gör gärna veckomatlistor, storhandla och förbered en del av veckans middagar redan på helgen. Laga mer än vad som går åt och frys in! Rester blir perfekta toppings på en pizza, i en paj eller till pytt och pasta. I mitt kök kastas ingen mat i onödan!

BOR: Strängnäs

FAMILJ: Man och två vuxna döttrar

GÖR: Arbetar på ett läkemedelsföretag

FÖLJ: @anax_skafferi på Instagram och Facebook, samt bloggen anaxskafferi.se

Anax Skafferi's Skördesoppa



Sthlm Food & Wine

Upplev stora smaker med nära vänner

8-10 november

STOCKHOLMSMÄSSAN

Är du redo?



VINPROVNINGAR
INSPIRATIONSSCENER
FOOD TRUCKS
SOMMELIERER
WHISKEYPROVNING
TRÄFFA TOPPKOCKAR
MICROBRYGGERIER

CHAMPAGNE
SALUHALL
KOCKARNAS KROG
BUBBELBAR
VEGOTORG
DESTILLAT
MAT- OCH DRICKESSKOLOR

40%
Rabatt för dig!

ANVÄND KOD:
SMAKBOX2019

STHLMFOODANDWINE.SE

ANMÄL
DIG SENAST
24/10



SMAKBOX MED VÄNNER

Bjud in till en Smakbox-kväll med provsmakning i fokus

Älskar du att prata mat med vänner, prova nya produkter och roliga smakkombinationer? Har du redan ett gäng som träffas regelbundet eller brukar ni ha svårt att få till era träffar? Oavsett hur du och dina matvänner ses har ni nu en kul mat-happening att samlas kring!

Vi lanserar nu Smakbox med vänner för dig som är prenumerant på Smakbox, så att du och dina vänner får provsmaka tillsammans! Vi skickar en gratis* Smakbox till dig. Du bjuder in dina härliga matvänner, ni skapar roliga smakkombinationer och smakprovar er igenom produkterna i boxen och har en rolig kväll tillsammans. Via mobilen fyller ni i vad ni tycker om produkterna ni smakar, kanske delar med er på sociala medier och minst en av er blir ny prenumerant under kvällen.

Anmäl intresse senast 24/10 för att få en extra VARDAGSFEST-box att samlas kring

*) Du betalar endast för frakten dvs 49 kr/box

Läs mer och anmäl dig på smakbox.se/smakboxmedvanner.

Ge bort Smakbox

Perfekta presenten till den som har allt och gillar mat!

Nu får du 20% rabatt på 1-3 boxar i följd.

Rabattkod: SMAKBOX20

Köp på smakbox.se/ge-bort-smakbox

20%



NÄSTA SMAKBOX SKICKAS
TILL PRENUMERANTER

3 - 12 DECEMBER

OGH DÄREFTER LÖPANDE TILL
NYA KUNDER