



Smakbox

INSPIRATIONSTIDNING FRÅN SMAKBOX

ORIGINAL



TEMA

MATNYTT

18 RECEPT

NYA SMAKER & INSPIRATION

*Smakfavoriten
genom åren*

BONUSPRODUKT SOM TACK





4



10



18



23

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

Innehåll

Utvalda recept

- 4 **VARIERA VARDAGSMATEN MERA** med Santa Marias kryddblandningar
- 10 **VEGETARISK VARDAGSPASTA** för hela familjen med pasta från Zeta
- 18 **MUSTIG GRYTA** med vitlöksolja från Gunnarshögs Gård
- 23 **FIRA FETTISDAGEN** med semmelgröt från Smakinspiratör @eatnlive

Smakinspiration

- 22 **INSPIRERAS** av den digitala matvärlden, följ med in under #smakbox
- 22 **DELA & VINN** med din bästa #smakboxstund med boxen

Smaknytt

- 21 **MER KALLA SMAKER** när Kylt & Fryst skickas fyra gånger per år
- 24 **TIPSA OM SMAKBOX** och ge bort 20% rabatt & rapsolja från Gunnarshögs Gård

Smakhjältar i ORIGINAL!



Smakbox AB
SANKT GÖRANSGATAN 159, 112 17 STOCKHOLM
kontakt@smakbox.se | 08 - 120 223 80
Vardagar 8-12 och 13-17 | www.smakbox.se

Matnytt

Nytt år, nytt decennium och nya möjligheter! Och kanske också ny mat och nya vanor? Många är vi som delar lusten till det nya.

Vi startar upp Smakbox-året med en box i nyhetens och nyttighetens tecken! Vi är stolta att presentera bl.a. en nylanserad fiberdryck från Kiviks Musteri, en rykande färsk knäcke-smak från Leksands Knäcke och både goda och nyttiga kikärter från Bonduelle.

Du som får din 3:e box eller mer får något alldeles extra denna gång. Bonusprodukten är en smaksatt rapsolja från Gunnarshögs Gård, en av våra allra mest älskade produkter i Smakbox genom åren. Låt dig väl smaka och TACK för att du är med oss!

Kylt & Fryst tillägg tar en paus i februari men är tillbaka med full kraft till aprilboxen. I år maxar vi innehållet av kylta och frysta smaker och skickar det fyra gånger per år, läs mer på sidan 21.

Vi hoppas att Smakbox inspirerar dig till en massa MATNYTT, både nu och resten av året!

Varma hälsningar, Vi på Smakbox

Variera vardagsmaten mera med Santa Marias kryddblandningar på sid 4!



Rapsolja
+
20% rabatt!

Tipsa om Smakbox!



När du tipsar om Smakbox ger du också bort en rapsolja från Gunnarshögs Gård (värde 55 kr) på köpet! Och 20% rabatt! Om du använder din unika rabattkod* får du själv dessutom 20 kr lägre pris på nästa box. Eller ge vidare koden TIPSA!

*) Din unika rabattkod: logga in på smakbox.se (välj din aktiva prenumeration, välj Tipsa vän i menyn) eller se den i mejlet du fick när du startade din prenumeration.

Rabattkod: **TIPSA** på smakbox.se/prenumerera



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 bort Smakbox!

Perfekta presenten till den som gillar mat! Ge bort 1-6 boxar i följd, du väljer! Skicka boxen direkt till mottagaren eller till dig själv och ge bort personligen.

Ge bort på:
smakbox.se/ge-bort-smakbox



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

O

ORIGINAL

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.

Vegetariska biffar på två sätt

4 PORTIONER

För tankarna till de amerikanska sydstaterna eller ta en resa till Indien. Med kryddiga smaker av cajun eller indisk tandoori får du enkelt och gott en kryddig smakvariation på dina biffar.

GRUNDRECEPT

400 g kikärter
1 dl cashewnötter
3 krm Santa Maria Ekologisk svartpeppar, malen
1 klyfta vitlök
3 msk majsmjöl
1 dl vatten
3 st salladslökar
250 g broccoli
0,5 tsk salt
3 msk rapsolja

Smakvariant 1 - Tandoori:

1 msk Santa Maria Indian Tandoori

Smakvariant 2 - Cajun:

2 tsk Santa Maria American Cajun

GÖR SÅ HÄR

Mixa kikärter, cashewnötter, svartpeppar, pressad vitlök, majsmjöl, vatten och din valda smakvariation till en slät smet. Lägg smeten i en bunke. Skiva salladslöken och riv broccolin. Blanda ner i smeten och salta. Hetta upp olja i en stekpanna. Forma smeten till små biffar. Stek dem gyllenbruna på medelstark värme i ca 1-2 min på varje sida. Servera gärna med en god quinoasallad och lite grönt!



KRYDDBLANDNINGAR / SANTA MARIA

Härliga kryddblandningar från Santa Maria! Med Santa Marias kryddblandningar kan du enkelt variera vardagsmaten mera. Prova Garam Masala med mycket arom och smaker, Tandoori med hetta och värme, eller Curry Mango med en frisk syrlig smak av mango och ingefära. Tre typiska kryddblandningar i det indiska köket! Prova även Wasabi & Sesam, en Japan-inspirerad kryddblandning med het wasabi samt svarta och vita sesamfrön som ger en god nötig smak, eller Umami – den femte grundsmaken som ger en rundare, fylligare och mustigare smak till dina rätter. Du får prova 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 30 kr | #santamariasverige #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA

Vegetarisk lasagne på tre sätt

4 PORTIONER

Gör en vegetarisk lasagne på tre sätt med enkla smaksättningar. Testa en frisk och annorlunda twist med fänkål och citron, eller sätt extra sting med lite chiliflakes. Smyg ner indiska smaker i lasagnen och få en indisk touch på rätten. Variera mera!

GRUNDRECEPT

1 st gul lök
2 st morötter
2 st stjälksellerier
2 msk Santa Maria Garlic Paste
2 msk rapsolja
2 burkar krossade tomater
0,5 tsk salt
2 krm Santa Maria Svartpeppar, malen
200 g färsk spenat
200 g färska lasagneplattor
2 dl riven lagrad ost

Smakvariant 1 – Chili:

1 tsk Santa Maria Ekologiska Chili Flakes

Smakvariant 2 – Indisk touch:

2 tsk Santa Maria Indian Garam Masala
0,5 kruka koriander

Smakvariant 3 – Fänkål & citron:

0,5 st citron (juice och skal)
2 tsk Santa Maria Fänkålsfrö

GÖR SÅ HÄR

Värm ugnen till 225°C. Finhacka lök, morötter och selleri och fräs med vitlökspaste i olja tills det mjuknat. Tillsätt krossade tomater, salt, peppar och din valda smakvariation. Låt koka ihop 5 min, håll upp i en bunke och ställ åt sidan. Fräs spenat i lite olja tills den mjuknat och sjunkit ihop. Varva tomatås, spenat och lasagneplattor i en ugnsfast form. Toppa med riven ost.



Linssoppa på tre sätt

4 PORTIONER

Krydda din linssoppa på tre olika sätt och variera vardagsmaten mera. Välj mellan friska och heta toner, fylligare smak och rökiga toner eller en fruktigare och mer aromatisk smaksättning. Servera gärna med ett gott naan-bröd!

GRUNDRECEPT

1 st gul lök
2 msk smör
4 dl röda linser
1 msk Santa Maria Garlic Paste
2 msk tomatpuré
0,5 tsk salt
2 krm Santa Maria Svartpeppar grovmalen
2 krm Santa Maria Gurkmeja
1,3 l vatten
2 st tomater

Smakvariant 1:

1 msk Santa Maria Indian Mango Curry
2 msk Santa Maria Mango Chutney Original

Smakvariant 2:

1 msk Santa Maria Peruvian Chili & Lime
0,5 kruk koriander

Smakvariant 3:

2 tsk Santa Maria Paprika Rök

GÖR SÅ HÄR

Hacka löken och fräs i smör i en kastrull tillsammans med linserna. Tillsätt vitlökspaste, tomatpuré, salt, peppar, gurkmeja, vald smakvariation och vatten. Låt koka i ca 10 min tills linserna är lagom mjuka. Tillsätt eventuellt mer vatten. Tärna tomaterna och ta bort kärnorna. Toppa linssoppan med tomaterna innan servering.





KNÄCKE / LEKSANDS

Nyhet från Leksands! Apple och kanel är en klassisk kombination av smaker som många känner igen. I Leksands julknäcke 2018 var det smaken på knäcket och många hörde av sig och ville se den året runt. Passar lika bra till fikat som frukostmacka med en god ost eller vad man gillar. Bakat helt utan tillsatser i Leksands hållbara, fossilfria bageri.

Ca pris 15 kr | #leksandsknäcke #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



FRUKT- & GRÖNSAKSDRYCK / KIVIKS MUSTERI

En god nyhet för din tarmhälsa från Kiviks Musteri! En frukt- och grönsaksdryck berikad med naturliga fiber från akacia och cikoriarot som ger dig en god frukostdryck och en bra kickstart för dig och din mage. Den innehåller inget tillsatt socker och är dessutom vegansk. Finns i smakerna Morot, mango & chili och Rödbeta, äpple och passionsfrukt. Du får prova 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 25 kr | #kiviksmusteri #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



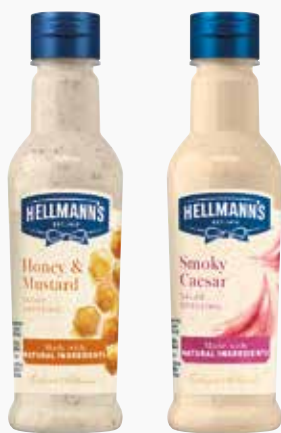
I ALLA



I ALLA



I ALLA



SALLADSDRESSING / HELLMANN'S

Hellmann's salladsdressingar är gjorda på naturliga ingredienser och finns i fyra goda smaker för att passa alla tillfällen. Passar perfekt till alla sorters sallader och ger en extra skjuts i smakupplevelsen. Hållbarhet är viktigt för Hellmann's, därför är förpackningen helt återvinningsbar. Du får prova 1 av eller båda smakerna i Smakbox.

Ca pris 20 kr | #hellmannssverige #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



SUPERBÅGAR CHEDDAR / ESTRELLA

Nyhet från Estrella! Estrellas Superbagar är en fräsig sensation i superformat med smak av Cheddarost. En blivande storfavorit för både trogna och nyförälskade ostbågefans. Superstora och Supergoda!

Ca pris 20 kr | #estrellasverige #gillaattdela #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



LEMONAD / HONEST

Honest Lemonad är inspirerad av klassiska lemonadrecept och innehåller juice tillverkad av de finaste råvarorna, smaksatt med en nypa ekologiskt rösocker. Finns i smakerna Original Lemon och Pink Lemonade. Du får prova Pink Lemonade med smak av citron och hallon i Smakbox.

Ca pris 20 kr | #honestekologisk #honestorganicse #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



Vinn glas från iittala värde ca 499 kr!
Läs mer och tävla på göl.se



SNACK SALAMI / GØL

Nyhet från GØL! Nu finns GØL's uppskattade ölkorv i nytt format, perfekt för att fylla på energin när du är i farten. GØL Single Snack Salami är rökt och lufttorkad och är lika god som mellanmål, till tapas, snacks eller till dryck. Du får prova 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 10 kr | #gøl #salaminsnacks #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆

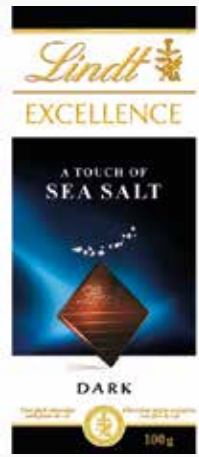


MÖRK CHOKLAD MED HAVSSALT / LINDT EXCELLENCE

Lindt Excellence Sea Salt är gjord av finaste premiumchoklad smaksatt med flingor av havssalt. Den revolutionerade blandningen av silkeslen mörk choklad som tillförts fina kristaller av handskördat gourmetsalt är framtagen av Lindts chokladmästare. Avnjut Excellence Sea Salt i kombination med en bit ost för en salt, krämig och magisk upplevelse!

Ca pris 27 kr | #lindtsverige #lindtexcellence #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



MINERALVATTEN / LOKA

Nyhet från Loka! Loka har inspirerats av svenska fruktträdgårdar och tagit fram en ny klassiker med smak av våra två mest älskade svenska frukter - rött äpple och päron. En frisk och fräsch smak med både syrliga och fruktiga äppeltoner avrundade med den krispiga och söta päronsmaken. Loka innehåller varken socker, sötningsmedel eller kalorier.

Ca pris 20 kr | #lokaröttäpplepäron #lokanysmak #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



SMAKSATTA JORDNÖTTER / ESTRELLA

Nyhet från Estrella! Perfekt rostade jordnötter med smak av Sourcream & Onion. Sveriges mest sålda jordnöt tillsammans med Estrellas populäraste smaksättning på snacks. Kan det bli bättre? Du får prova en provförpackning av produkten värde 7 kr i Smakbox.

Ca pris 20 kr | #estrellasverige #gillaattdela #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



TÄVLING PÅ INSTAGRAM
håll utkik på @smakbox!

EKOLOGISKT TE / CLIPPER

Clipper te är ett ekologiskt te med härligt fruktiga smaker. Teerna innehåller riktiga fruktbitar och är fulla av smak. Du får prova 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 33 kr | #clipperte #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



Matig sallad med kikärter

2 PORTIONER

Gör en matig plantbaserad sallad med kikärter som får samsas med grönkål, äpple och betor. Ät den som den är eller servera till valfritt tillbehör!

INGREDIENSER:

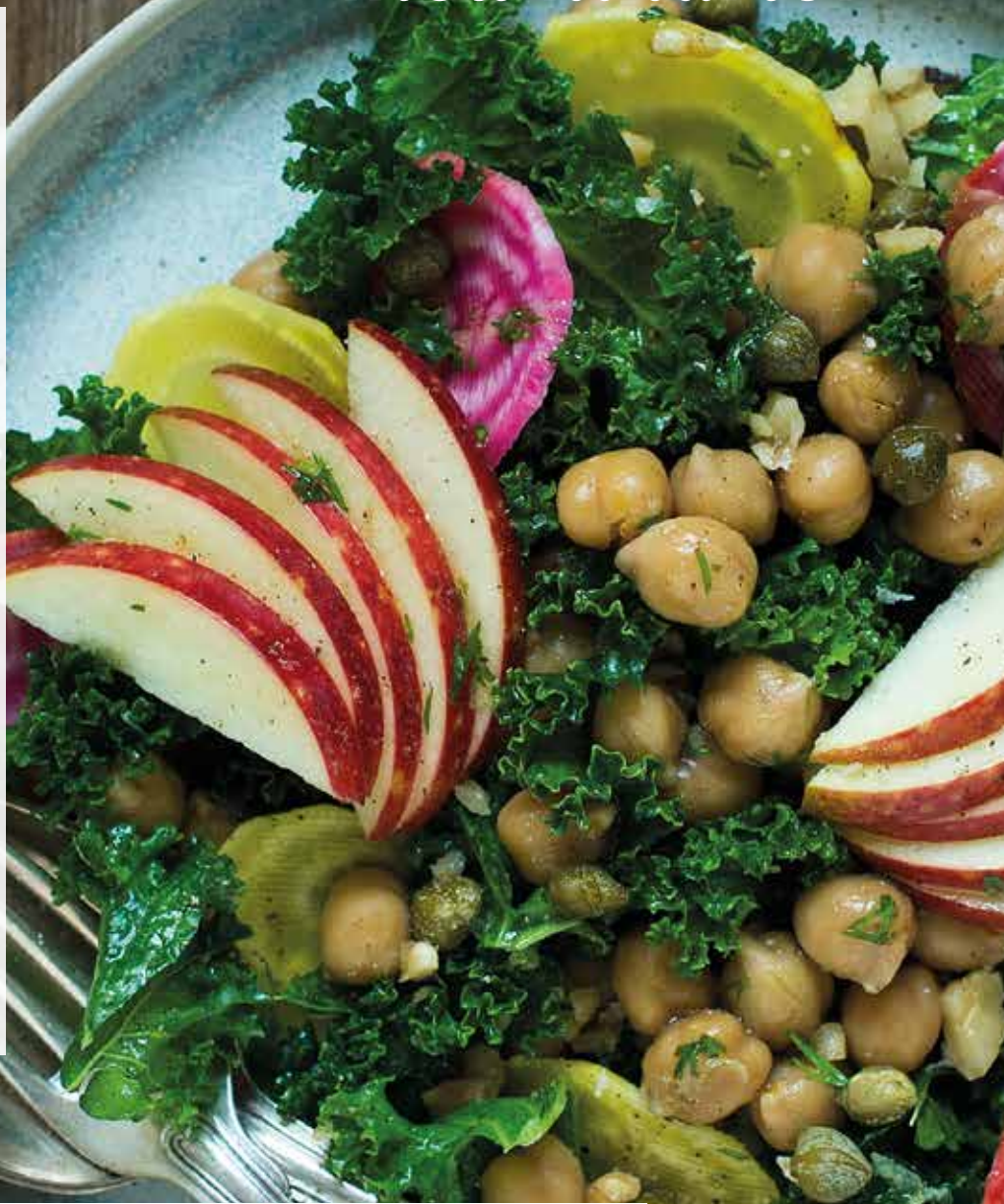
1 påse Bonduelle Ekologiska Kikärter
3 st grönkålskvistar
1 tsk olja
1 tsk vinäger
1 st äpple
2 st rödbetor, polkabetor el. gulbetor
2 msk kapris
25 g valnötter

Dressing:

1 msk olivolja
1 st ekologisk citron
1 liten bunt dill
1 krm salt
1 krm svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Skär bort stjälken på grönkålen och skär bladen i mindre bitar. Häll olja och vinäger över och massera in i någon minut. Skär äpplet i tunna skivor. Skala betorna och skär i tunna skivor, använd gärna ett mandolinjäm. Hacka valnötterna. Blanda olivolja, hackad dill, salt och peppar. Riv citronskal och blanda ner i dressingen. Pressa saften och häll långsamt i dressingen samtidigt som du vispar ihop. Blanda kikärter, grönkål, äpple, betor och kapris i en skål. Häll över dressingen och toppa med valnötter.



EKOLOGISKA KIKÄRTOR / BONDUELLE

Bonduelles ekologiska kikärter har ångats för att bevara sin krispighet och goda smak. Klar att äta - kan läggas direkt i grytan, salladen eller soppan. En utmärkt källa till protein och fiber, helt utan konserveringsmedel.

Ca pris 23 kr | #bonduellesverige #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA

Maccaronetti alla Campagnola

4 PORTIONER

Vegetarisk vardagspasta som passar hela familjen. Tomatsåsen får en mustig smak med paprika. Servera gärna kyckling eller linser till om du vill ha rätten lite matigare. Blir det pasta över är det bara att lägga i en smord form, strö över riven Grana Padano eller Parmigiano Reggiano och ställa in i ugnen i 20 min på 200°C.

INGREDIENSER

1 frp Zeta Maccaronetti Casa di Luca
1 st gul lök
2 klyftor vitlök
1 st morot
0,5 dl Zeta Extra jungfruolivolja Classico
1 burk Zeta Finkrossade tomater
1 burk Zeta Grillad paprika, strimlad
1 tsk oregano
0,5 dl vatten
salt och nymalen svartpeppar
bladpersilja

GÖR SÅ HÄR

Hacka lök och vitlök. Tärna eller riv morot grovt. Fräs i olivoljan utan att de tar färg. Tillsätt tomater, paprika, oregano och vatten. Låt småkoka i 10-15 min så att morötterna blir mjuka. Salta och peppra. Stavmixa såsen slät. Koka under tiden maccaronetti enligt anvisningen på förpackningen. Låt rinna av i durkslag, spara lite av pastavattnet. Blanda pastan med såsen, späd med pastavatten om såsen blir för tjock. Strö hackad persilja över och servera.



MACCARONETTI / ZETA

Zeta Maccaronetti är en premiumpasta för pastakonässörer. Maccaronetti är inspirerad av vår svenska nostalgi för makaroner men utformad i äkta italiensk tappning och bakad på Kronosvete, ett av de finaste durumveten som finns. Det gör att pastan har ett högt proteininnehåll och därför är mycket lättare att koka perfekt "al dente". Den är även bronsvalsad vilket ger den en ruggad yta så att den suger åt sig såsens smaker extra bra.

Ca pris 18 kr | #zetapasta #smakbox

Mitt betyg:





Pasta Maccaronetti Bolognese

4-6 PORTIONER

Köttfärssås med mycket grönsaker och kikärter som passar hela familjen. Minska på köttet och få en härlig och mustig smak. Har du parmesanost i kylan? Låt gärna den hårda kanten av parmesanosten koka med som en extra smaksättning. Det ger en fin mustighet till såsen.

INGREDIENSER

1 frp Zeta Maccaronetti Casa di Luca
1 st stor gul lök
1 st palsternacka
100 g rotselleri
2 klyftor vitlök
1 frp Zeta Ekologiska kikärter
250 g köttfärs
Zeta Extra jungfruolivolja Classico
1 frp Zeta Finkrossade tomater
1 dl tomatpuré
1 dl vatten
1 st kycklingbuljongtärning
1 tsk honung
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

Skär lök, palsternacka och rotselleri i mindre bitar. Lägg bitarna tillsammans med vitlöksklyftorna i en matberedare eller mixer. Mixa tills de blivit finfördelade, nästan som en puré. Alternativt riv grönsakerna fint på ett rivjärn. Fräs köttfärsen så att den blir genomstekt i en gryta, häll i olivolja och grönsakskrämen. Stek i ytterligare någon minut. Häll i krossade tomater, tomatpuré, vatten, buljongtärning och honung. Låt puttra i ca 30-40 min. Smaka av med salt och peppar och ev. lite mer tomatpuré. Servera med finriven Parmigiano Reggiano eller Grana Padano.



SUPERKEX / PAULÚNS

Paulúns Superkex är bakade med få ingredienser utan varken tillsatser eller tillsatt socker, är rika på fiber och innehåller extra protein från frön. Finns i smakerna Äpple, ingefära & puffad quinoa och Chiafrön & solroskärnor. Du får prova 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 32 kr | #paulunssuperkex #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I VISSA



PROTEINBAR / KELLOGG'S SPECIAL K

Special K Protein Bar är ett smidigt mellanmål med smaken i fokus! Snacks som passar vid alla tillfällen och laddad med protein från nötter, frön, soja och mandelsmör. Ett gott extra tillskott med smaker av Kokos & choklad och Svarta vinbär med pumpafrön med högt fiberinnehåll och inga artificiella färgämnen. Ett mättande mellanmål för dig som har en aktiv livsstil.

Ca pris 15 kr | #specialkprotein #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



FILIDUTTER / KONFEKTA

Filidutter är karamellen med den perfekta kombon av salt, sött och surt. Karamellen med smak av banan har funnits sedan början av 80-talet, och för två år sedan fick den en kompis i form av Filidutter Hallon. Karamellerna har ett överdrag av salmiak och inuti hittar du surpulver. Påsarna innehåller inga animaliska produkter och är vegansk. Du får prova 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 8 kr | #filidutter #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



FLINGOR LION / LION

Nyhet från LION! En ny krispig karamellkudde fylld med utsökt choklad och kola skapad för att stilla din vilda hunger! Innehåller 41% fullkorn och är en källa till fibrer. Ingen palmolja och inga artificiella färger eller smaker.

Ca pris 30 kr | #lionstyle #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



COCA-COLA LEMON / COCA-COLA

Njut av Coca-Cola Lemon! En välbalanserad dryck av den omtyckta och unika smaken av Coca-Cola i kombination med en uppfriskande smak av citron. Produkten är producerad i Jordbro, Haninge.

Ca pris 11 kr | #tastethefeeling #cocacola #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



TZATZIKICHIPS / GÅRDSCHIPS

Nyhet från Gårdschips! Zorba. Saganaki. Ouzo. Ja, Grekland har mycket att bjuda på. Det råder grekfeber i Gårdschips chipsfabrik. Och nu bjuder chipsmästarna dig på landets kanske främsta nationalsmak: Grytfriterade chips kryddade med Tzatziki!

Ca pris 25 kr | #gårdschips #snacks

Mitt betyg:



I VISSA

Paneng Red Curry

4 PORTIONER

Paneng är en av de mest välkända och älskade thailändska rätterna. Det är en smakrik kycklinggryta med smak av galanga, kaffir lime och ingefära, med en vackert röd färg. Variera gärna grönsakerna efter säsong.

INGREDIENSER

400 g kycklingfilé
2 msk rapsolja
1 påse Santa Maria Paneng Red Curry
1 pkt Santa Maria Kokosmjölk
1 dl vatten
1 st röd paprika
20 g sockerärter
1 st morot
0,5 dl jordnötter
4 portioner ris el. nudlar
thaibasilika

GÖR SÅ HÄR

Strimla och bryn kycklingfilén i olja. Tillsätt kryddmix, kokosmjölk och vatten. Låt koka ihop ett par minuter. Tillsätt de strimlade grönsakerna och låt dem bli varma i grytan. Toppa med grovt hackade jordnötter och servera med nudlar eller ris. Garnera med hackad thaibasilika.



KRYDDMIX PANENG RED CURRY / SANTA MARIA

Med Santa Marias goda kryddblandning lagar du snabbt den klassiska maträtten Paneng Red Curry. Paneng har en mediumstark hetta som balanseras upp av sötna i kokosmjölk, vilket ger en rätt som älskas av många. Galanga, kaffir lime, ingefära och en mängd andra kryddor ger rätten den unika karaktären och den vackra röda färgen.

Ca pris 18 kr | #santamariasverige #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA

Iskaffe

2 PORTIONER

En uppfriskande iskaffe utan mejeri eller gluten är enkelt att göra med Aito Oat Drink Barista. Frys in drycken i isbitformar över natten och njut av en god iskaffe nästa morgon.

INGREDIENSER

2,5 dl Aito Oat Drink Barista

2 dl starkt kaffe

1 msk sirap

0,5 tsk Ceylon-kanel

GÖR SÅ HÄR

Häll Aito Oat Drink Barista i isbitformar och frys över natten. Blanda kaffe, 0,5 dl Aito Oat Drink Barista och 4-6 havredrycks-isbitar, hälften av sirapen och lite kanel. Lägg två havredrycks-isbitar i varje glas och häll iskaffe ovanpå isbitarna. Tillsätt resten av sirapen och en nypa kanel ovanpå.



HAVREDRYCK BARISTA / KASLINK AITO

Aito Oat Drink Barista är en krämig havredryck perfekt att skumma till en cappuccino eller latte, eller använda i din matlagning. Drycken är fri från laktos, gluten och komjölk.

Ca pris 20 kr | #kaslinkaito #freshfromthenordics #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I VISSA

Äppelgröt

2 PORTIONER

Med några få ingredienser gör du enkelt en god och näringsrik gröt med smak av äpple. Med Aito Oat Drink Barista i gröten får du en mjuk och krämig frukost. Toppa med några färska äpplen och njut.

INGREDIENSER

6 dl Aito Oat Drink Barista
2 dl vatten
4 dl havre
en nypa salt
2 st äpplen
1 tsk kanel

GÖR SÅ HÄR

Koka havre, Aito Oat Drink Barista och vatten i en kastrull i cirka 5 min. Rör om ofta så att det inte bränner fast. Tillsätt en nypa salt och ta bort pannan från värmen. Riv två äpplen och blanda ner i gröten. Krydda med kanel och servera med skivade äpplen och bär.





FITNESSBAR / NESTLÉ FITNESS

Nyhet från Nestlé Fitness! Ett snabbt och enkelt mellanmål som passar både stora och små. Baren innehåller fräsiga frukostflingor och fullkorn, som du lätt äter när du är på språng. Finns i smak av röda bär eller choklad. Du får prova 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 10 kr | #fitnessbar #keepgoing #smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



I ALLA

I ALLA



KOLLAGENDRYCK / PRO!BRANDS

Nyhet från Pro!Brands! Pro!Brands har tagit fram en kollagenserie tillsammans med Carolina Gynning. Funktionsdrycker berikade med kollagen, C-vitamin, zink och koffein. Finns i smakerna Mango & Passion och Fruit. Du får prova 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 25 kr | #glowlkeapro #probrands #smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



I ALLA

I ALLA



HÖGHÖJDSKAFFE / CAFÉGO

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. Du får prova 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 15 kr | #cafeago #höghöjdskafe #smakbox

Mitt betyg:

☆☆☆☆☆



I VISSA

I VISSA

I VISSA

I VISSA



ENERGIDRYCK ZERO / RED BULL

Smaka den nya Red Bull Zero. Utan socker. 100% viingar.

Ca pris 16 kr | #gerdigingar #redbull #smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



I ALLA



Passar de inte dig? Ge bort till någon i din närhet!

KOSTTILLSKOTT / APOTEKET

Apoteket Vegan är ett kosttillskott som innehåller 4 vitaminer och 5 mineraler anpassade för veganer och vegetarianer. Apoteket Tonåring är ett kosttillskott speciellt anpassat för tonåringar som vill säkerställa sin bas av vitaminer och mineraler. Du får prova 1 av sorterna i Smakbox.

Ca pris 109 kr resp 59 kr | #apoteket @apoteket #smakbox

Mitt betyg:

☆☆☆☆☆



I ALLA

I VISSA

I VISSA



ÄRTIG BÖNMIX STICKS / GÅRDSCHIPS

Nyhet från Gårdschips! Mixa ärtor, vita bönor och pintobönor, smaksatt med crème fraiche, lök och örter. Där har ni Gårdschips senaste nyhet i Smartsnacksserien direkt från fabriken i Laholm. Ett snacks fullt av smak, fibrer, fri från både gluten och mjölk. Varför inte förena nytta och nöje? På baksidan finner du även namnet på Snacksmästaren som gjort just ditt snacks som du håller i handen. Är du inte nöjd med smaken, hör av dig!

Ca pris 20 kr | #gårdschips #snacks #smakbox

Mitt betyg:

☆☆☆☆☆



I ALLA

4 PORTIONER

En klassisk Pho med autentiska smaker av det vietnamesiska köket. Gör den vegansk genom att byta ut köttet mot tofu och fonden till Knorrs veganska grönsaksfond.

BULJONG

2 l vatten
30 g torkad shiitakesvamp
200 g schalottenlök
5 klyftor vitlök
3 cm färsk ingefära
80 g sojasås
60 g risvinäger
4 st stjärnanis
4 st kanelstänger
0,5 kruka thaibasilika
0,5 kruka koriander
2 msk Knorr kalvfond

TILLBEHÖR

200 g nötkött, t.ex. rostbiff el. rumpstek
200 g breda risnudlar
100 g kidneybönor
100 g skalade sojabönor
100 g morot
100 g broccoli
75 g shiitakesvamp
1 lime
2 salladslökar

GÖR SÅ HÄR

Skär löken och ingefäran till buljongen i tunt skurna bitar. Lägg alla ingredienser till buljongen i en stor kastrull och låt koka upp under lock. Sänk värmen och låt sjuda i 1,5 timme. Sila av och krydda om det behövs. Stek köttet i lite olja i en stekpanna, ca 3 min på varje sida. Ta bort från värmen och låt vila ca 5 min. Skär sedan i tunna strimlor. Lägg risnudlarna i kokande vatten i ca 10 min eller tills de är precis formbara. Häll av vattnet och skölj i kallt vatten. Skär grönsakerna i fina och jämnstora bitar. Blanchera i kokande vatten. Skiva upp shiitakesvampen och stek i en wokpanna med en skvätt olja tills de börjar få färg. Lägg i de blancherade grönsakerna och woka i ytterligare 3 min. Lägg grönsakerna, nudlarna och köttstrimlorna snyggt i skålar. Häll över buljongen tills allt är täckt. Garnera med hackad koriander, thaibasilika, limeklyftor och finhackad salladslök.

Vietnamesisk Beef Pho



KALVFOND / KNORR

Knorrs kalvfond är en fond med rik smak av kalv som balanserats med tomat och andra grönsaker. Fonden är varsamt kryddad för att kalvsmaken ska vara dominerande. Använd Knorrs kalvfond i dina grytor, i din rödvinssås, som marinad eller som smaksättare i dina köttfärsrätter.

Ca pris 30 kr | #knorrsverige #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA

Mustig gryta med högrev

4 PORTIONER

En mustig gryta som passar perfekt för helgens långkok. Servera grytan med kokt potatis eller potatismos med crème fraiche och hackad persilja.

INGREDIENSER

1 kg högrev
0,5 dl Gunnarshögs Gård Vitlöksolja
3 st stora gula lökar
200 g rotselleri
0,5 st purjolök
en handfull färsk, hackad timjan
1 st röd paprika
250 g morot
250 g äpple
220 g blandad svamp
6 dl kalvfond
0,5 dl öl, gärna porter
5 st lagerblad
1 dl grädde
maizena, brun redning

GÖR SÅ HÄR

Skär högrev i tärningar. Hacka lök, rotselleri, äpple och paprika i tärningar. Skär purjolök och morot i skivor. Värm hälften av vitlöksoljan i en stor stekgryta och bryn köttet. Lägg köttet åt sidan och tillsätt resten av vitlöksoljan i stekgrytan. Bryn lök, timjan och svamp tills löken är genomskinlig. Tillsätt resten av grönsakerna och äpplet och bryn ytterligare några minuter. Lägg tillbaka köttet i grytan och häll i öl och kalvfond. Krydda med lagerblad, salt och peppar. Rör försiktigt runt i grytan så att allt blandas. Koka upp och låt puttra på svag värme i 2–3 timmar (helst längre). Tillsätt grädden före serveringen. Red med brun Maizena om så önskas.

BONUS-
PRODUKT



SMAKSATT RAPSOolja / GUNNARHÖGS GÅRD

Gunnarshögs Gård har smaksatt sin neutrala kallpressade rapsolja för att förgylla matlagningen till vardag och till fest. En nyttig och god olja som tar din mat till nya nivåer. Rapsoljan med vitlök passar extra bra till sallad, potatisrätter eller marinader. Rapsoljan med timjan passar extra bra till sallad eller till ugnrostade grönsaker. Du får prova 1 av smakerna i Smakbox.

Bonusprodukten är för dig som är prenumerant och tar emot din 3:e box eller mer.

Ca pris 55 kr | #gunnarshögsgård #guldetfrånösterlen #smakbox

Mitt betyg:



BONUS



BONUS



BONUS



BONUS

BONUSPRODUKTEN ÄR FÖR DIG SOM ÄR PRENUMERANT OCH TAR EMOT DIN 3:E BOX ELLER MER.

Morotsbiffar med Västerbottensost

4 PORTIONER

Färgrika morotsbiffar som får smaksjuts av smakrik Västerbottensost. Servera med sallad, ris eller ugnstrostade rotfrukter.

INGREDIENSER

1 st morot
1 st palsternacka
1 st rödbeta
150 g Västerbottensost
2 st ägg
0,5 dl ströbröd
3 msk Gunnarshögs Gård Timjanolja
2 msk rostat rapsfrö
1 tsk chiliflakes
1 krm svartpeppar

Sås:

2 dl rysk yoghurt
0,5 dl Gunnarshögs Gård Timjanolja
salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 250°C. Skala morot, palsternacka och rödbeta. Riv grovt på ett rivjärn. Blanda de rivna grönsakerna, ost, ägg, timjanolja, ströbröd, chiliflakes, rapsfrön och svartpeppar i en skål. Forma till 8 biffar och lägg på en plåt. Tillaga biffarna i mitten av ugnen 15–20 minuter tills de fått färg. Blanda rysk yoghurt och timjanolja till såsen. Krydda efter tycke och smak.

BONUS-
PRODUKT

←
Tips! Bonusprodukt till dig som är med oss länge!

Kycklingfilé med asiatisk kräm och nudlar

En snabblagad rätt som för tankarna till Asien. Får du inte tag på bellaverde-broccoli går det lika bra med vanlig broccoli.

INGREDIENSER

600 g minutfilé av kyckling
150 g sugar snaps
200 g bellaverde-broccoli
4 portioner nudlar
salt och peppar
olivolja

Asiatisk kräm:

1,5 dl majonnäs
1 msk wasabi paste
1 msk Kikkoman Less Salt sojasås
1 tsk Kikkoman Sushi-risvinäger
1 msk sesamfrön

GÖR SÅ HÄR

Krydda kycklingfiléerna med salt och peppar. Stek i olja i en stekpanna ca 5 min på vardera sida. Rör ihop ingredienserna till krämen. Dela bellaverde-broccoli i bitar på längden. Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. När 2 min återstår av koktiden, lägg ner bellaverde-broccoli och sugar snaps. Häll av vattnet. Servera kycklingen med nudlar och den asiatiska krämen.



LESS SALT SOJASÅS / KIKKOMAN

Nyhet från Kikkoman! Kikkoman har tagit bort hela 43% salt i sin nyhet Less salt sojasås. En saltreducerad variant av den naturligt bryggda sojan. Naturligtvis lika god och aromrik som originalet och kan därför användas lika mångsidigt som klassikern.

Ca pris 37 kr | #kikkoman #taframdetbästa #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA

30% mer kalla smaker!



Vad är Kylt & Fryst tillägg?

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

I år maxar vi våra kalla utskick! Du kommer få hela 30% högre värde på innehållet och fler produkter än tidigare. Det kommer skickas 4 ggr/år tillsammans med din Smakbox (april, juni, oktober och december), istället för som tidigare med varje box. Nu i februari gör vi alltså ett uppehåll men i april är kylan tillbaka mer fullmatad än någonsin!

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

Så funkar Kylt & Fryst tillägg:



Kylt & Fryst är ett tillägg till din nuvarande prenumeration och skickas tillsammans med Smakbox. Vi kan skicka till 40% av Sveriges befolkning, prova om vi levererar till ditt postnummer på smakbox.se/kyltfryst.



Du får ca 12 kylda och frysta varor till ett värde av ca 300 kr. Du betalar 150 kr (+50 kr hemleverans). Tillsammans med Smakbox får du ett värde på hela 650 – 750 kr. Ingen bindningstid och enkelt att avsluta eller pausa.



Leverans sker med obruten kyl- och fryskedja hem till dörren tillsammans med din Smakbox. Du får en föreslagen tid för leverans med möjlighet att byta. De frysta produkterna levereras i en anpassad påse som håller temperaturen en stund efter leveransen.

#smakbox

Under #smakbox finns nu över 28,000 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!



964 gilla-markeringar
caroline.vass Happy third advent! I can't believe it's almost Christmas... #smakbox #santamaria



109 gilla-markeringar
satanvagott Viva Italia! Krämig Sedani Rigati serveras med en fylig tomatås... #smakbox #delverde

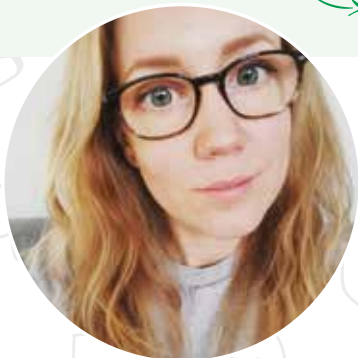


28 gilla-markeringar
andersvestlund Testade lite nytt från @smakbox! Fyllde cannelloni med älgfärs... #smakbox #cannelloni



35 gilla-markeringar
stellas.matliv Kalkonköttbullar! Även här hemma blir det snabbmat ibland.... #smakboxstund #ingelstakalkon

Stellas vinnande tävlingsbidrag!



Vinn gratis box!

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 9:e april och vinnarna presenteras på @smakbox senast 16:e april*.

LYCKA TILL!

STELLA SKOOG

BOR: Höllviken

FAMILJ: Sambon Tobias, sonen Hugo och 2 katter

GÖR: Konditor

PRENUMERANT SEDAN: Oktober 2016

FÖLJ: @stellas.matliv på Instagram

Hej Stella, en av vinnarna från Smakbox VARDAGSFEST #smakboxstund!

VAD TYCKER DU ÄR ROLIGT MED SMAKBOX?

- Att aldrig veta vad som kommer i boxen, och att sedan lista ut olika nya rätter man kan göra med det man får.

HUR GÅR DET TILL HEMMA NÄR DU ÖPPNAR SMAKBOX?

- Jag öppnar på ett stort bord i vardagsrummet och går igenom sak för sak, sedan tar jag oftast en bild på boxen till Instagram. Sist kollar jag igenom tidningen innan alla produkter får hamna på rätt plats i köket.

VILKEN ÄR DIN FAVORITPRODUKT SOM DU UPPTÄCKT TACK VARE SMAKBOX?

- Helt klart Sprouds ärtdryck från en box hösten 2018, har köpt den många gånger efter!

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

1 PORTION

Prova semmelgröt, en himmelsk gröt som för tankarna till en smula. Perfekt att starta Fettisdagen med, och alla andra dagar på året förstås som förtjänar extra njutning.

INGREDIENSER:

1 dl havregryn
2 dl vatten
0,5 tsk vaniljextrakt
0,5 tsk Santa Maria Kardemumma
1 msk mandelspån
veganskt frösmör från Renée Voltaire

GÖR SÅ HÄR

Blanda havregryn och vatten i en kastrull. Tillsätt vaniljextrakt, kardemumma och mandelspån. Koka upp och låt koka på svag värme ca 3 min under omrörning. Toppa gröten med mer mandelspån, en klick frösmör från Renée Voltaire och goda toppings som blåbär och gojibär. Njut!



SMAKINSPIRATÖR EATNLIVE

Hedvig Littorin hittar du under namnet Eatnlive på Instagram där hon delar med sig av hälsosam mat med ett stort fokus på hälsosamma frukostar och bakverk. Hedvigs motto när det gäller matlagning är "balans" och att nyttigt ska vara både enkelt och gott.

Enkla recept med goda smaker är nyckeln till att laga både nyttigt och gott enligt Hedvig! Inspirationen får Hedvig genom att bläddra i hälsotidningar, kokböcker och från andra konton på Instagram förstås. Att följa recept rakt av är inte Hedvigs melodi. Hon inspireras gärna och ställer sig sedan i köket för att experimentera fram just hennes bästa smakkombinationer!

Just frukosten ligger Hedvig varmt om hjärtat, och 2019 släppte hon en egen kokbok, Hedvigs Morgonstund, med 52 hälsosamma frukostrecept.

HEJ HEDVIG! HAR DU NÅGRA TIPS FÖR ATT FÅ TILL MER NYTÄNK I MATLAGNINGEN?

- Väga prova nya produkter och experimentera! Byt ut en ingrediens mot en annan och få en helt ny rätt. Vill du ha mjölkfritt? Byt ut mjölken i receptet till t.ex. havremjolk. Vill du ha sockerfritt? Byt ut sockret mot stevia. Och prova nya smaksättningar! Genom att byta ut en krydda i receptet kan du enkelt få en helt ny rätt. Väga vara kreativ och gå utanför receptets ramar!

BOR: Stockholm

FAMILJ: Sambon och familjen med syster

GÖR: Jobbar med digital marknadsföring och driver kontot Eatnlive

FÖLJ: @eatnlive på Instagram och Facebook, samt hemsidan www.eatnlive.se

Hedvigs Semmelgröt



Tipsa om Smakbox!

Nu är bästa tillfället att tipsa vänner och familj om Smakbox. Alla som startar med februariboxen får 20% rabatt på 1:a boxen OCH en rapsolja från Gunnarshögs Gård på köpet (värde 55 kr)!

Rapsolja
+
20% rabatt!



Rabattkod: TIPSA eller din unika rabattkod*
Köp på smakbox.se/prenumerera

*) Din unika rabattkod hittar du när du loggar in på [Smakbox.se](https://smakbox.se) eller i mejlet du fick när du startade din prenumeration.



NÄSTA SMAKBOX SKICKAS
TILL PRENUMERANTER

17 - 27 APRIL

OCH DÄREFTER LÖPANDE TILL
NYA KUNDER