



# Smakbox

INSPIRATIONSTIDNING FRÅN SMAKBOX

ORIGINAL



TEMA

**MATKÄRLEK**

*MAXAD MED  
MATKÄRLEK*

*VÄRLDSNYHETER*

*i boxen*

17 RECEPT

*30% mer kalla smaker*

KYLT & FRYST ÄR TILLBAKA

Smakbox



5



17



25



31

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

## Innehåll

### Utvalda recept

- 5 **KÅLDOLME 2020** med med Frebaco Kvarns världsnyhet Havreris
- 17 **JORDNÖTSRUTOR** med jordnötssmör från Green Choice
- 25 **MATPAJ** med körsbärstomater och Oat Cuisine från Aito
- 31 **ELISAGOODFOOD'S SUB** med rökig salladsdressing från Hellmann's

### Smakinspiration

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

### Smaknytt

- 21 **30% MER KALLA SMAKER** när Kylt & Fryst är tillbaka

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

# Matkärlek

I dessa tider behöver vi ljusglimtar i tillvaron. Mat, kärlek och överraskning i hemmets hjärta brukar vara en magisk kombination. MATKÄRLEK helt enkelt!

Vi har packat extra mycket matkärlek denna gång. Ni som varit med oss länge får över 455 kr i värde, det har faktiskt aldrig varit ett högre värde än nu!

Det kylda & frysta utskicket är tillbaka mer maxat än aldrig förr. Vi kan dessutom leverera till fler postnummer än någonsin. Vårt löfte är att du i år ska få 30% mer kalla smaker än 2019, dvs ca 300 kr. Denna gång får du produkter till ett värde av upp till 483 kr, nästan DUBBELT så mycket mer än förut! Läs mer på s. 22.

Vi är stolta att ha med två världsnyheter i boxen: Frebaco Kvarns innovativa Havreris (s.5) och Hälsans Köks kylda, växtbaserad korv (s.23). Du hittar också överraskande goda kex och kakor, spännande smaksättning och goda drycker.

Matkärlek innebär också att vi värnar om varandra. Vill du pigga upp någon som är ensam eller behöver en överraskning? Varför inte ge bort Smakbox! Beställ direkt till mottagaren som själv hämtar ut sin box. Just nu har vi extra bra erbjudande, läs mer på baksidan.

Nu hoppas vi att du och dina nära får tillvaron att lysa upp med lite extra MATKÄRLEK.

Varma hälsningar, Vi på Smakbox

*Ta köttbullarna till nya höjder på s. 27*



10%  
+ 160 kr

## Tipsa om Smakbox!

När du tipsar om Smakbox ger du också bort ca 6 tidigare favoriter (som varit med i boxen tidigare) värde 160 kr extra. Och 10% rabatt! Ge bort din unika rabattkod\* så får du själv 20 kr lägre pris på nästa box.

\*) Din unika rabattkod: Du hittar den i mejlet du fick när du startade din prenumeration. Eller inloggad på smakbox.se (välj din aktiva prenumeration, välj Tipsa vän i meny).

## 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!

20%  
rabatt!

Ge bort Smakbox till någon du bryr dig om! Perfekt till den som gillar överraskningar och mat. Skicka smidigt direkt hem till mottagaren.

Rabattkod: KARLEK20

Köp på:  
[smakbox.se/ge-bort-smakbox](https://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.



### ELBILAR / AHLGRENS BILAR

Ahlrens bilar Elbilar är modellen för dig som vill ha en körupplevelse med kittlande smaker. Elbilarna har samma klassiska form som originalet, med en ny sprakande kaross och en interiör som är fulladdad med ett batteri av elektriska smaker. Fri från palmolja, innehåller inga artificiella färgämnen och är glutenfri.

Ca pris 15 kr | #ahlgrensbilar #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



### SNACK SALAMI / GØL

Ölkorv i praktisk snack-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.

Ca pris 10 kr | #gøl #salamisnacks #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



### KRISPIGA KEX / TUC

TUC Baked Bites är krispiga kex, varsamt ugnsbakade och kryddade för en härlig smakupplevelse. Ett mellanting av salta kex och chips, perfekt för det salta suget på eftermiddagen eller för att njuta tillsammans med vänner på kvällen. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 24 kr | #tuc #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



### SMAKSATT MINERALVATTEN / RAMLÖSA

Ny smak från Ramlösa! Ramlösa Passion är en solsemester på flaska. Buteljerad direkt vid källan i Ramlösa Hälsobrunn.

Ca pris 15 kr | #ramlösa #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



### TUNNKNÄCKE CAMELINA & CHIA / LEKSANDS TRE KULLOR

Tre Kullor är ett sortiment hantverksknäckebröd där Leksands anrika historia och bagartradition möter moderna smaker. Den senaste nyheten Tre Kullor Camelina och Chiafrön tar tillvara en bortglömd svensk kulturväxt och innehåller både olja och rostade frön från camelina, vilket ger en mustig och nötig karaktär till brödet. Tunnsknäcket är framtaget tillsammans med sörmländska Camelina of Sweden, Nordens enda odlare av grödan.

Ca pris 37 kr | #leksandsknäcke #camelinaofsweden #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

4 PORTIONER

Kåldolmen har fått en uppdatering! Prova att göra klassikern med havreris och växtbaserad färs. Den milda smaken av havreriset gör sig väldigt bra i den här svenska klassikern.

#### GRUNDRECEPT

400 g Frebaco Kvarn Havreris, kokt  
500 g växtbaserad färs (gärna formbar)  
1 st ägg  
150 g champinjoner, riven  
250 g vitkål/lök  
2 dl umamibuljong  
1 msk honung  
1 st liten vitkål  
5 st kvistar timjan  
1 st vitlöksklyfta  
salt, peppar och kryddpeppar  
smör till stekning

#### Rårörda lingon:

200 g lingon  
50 g socker

#### GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 120°C. Koka havreriset. Hacka det i mindre bitar. Skär loss rotfästet på vitkålen och spara. Koka upp rikligt med vatten i en kastrull och lägg i vitkålen. Lyft blad efterhand som de trillar av huvudet och kyl. Försök få ut 12 st. Strimla resterande av kålen och rotfästet. Sautera strimlad kål mjuk med vitlök i lite olja. Smaka av med salt. Svetta champinjon mjuk i en kastrull under lock. Låt svalna. Blanda växtbaserad färs med ägg, kål, svamp, vitlök, hackad timjan och havreris. Smaka av med salt, kryddpeppar och svartpeppar. Forma blandningen till järpar på oljad plåt. Baka i ugn. Bryn sedan hastigt i stekpanna med lite smör. Vik in järparna i kålbladen och bind upp. Bryn kåldolmarna i en panna. Tag av från värmen och ringla över honung och slå på umamibuljong. Bräsa i ugn ca 20 min under lock, ös buljongen över kåldolmarna efter halva tiden. Ta ut och håll av skyn. Blanda lingon med socker. Servera kåldolmarna med potatispuré och rårörda lingon.

# Kåldolme 2020



Världsnyhet!



#### SVENSKT HAVRERIS / FREBACO KVARN

En världsnyhet från Frebaco Kvarn! Klimatgott, svenskt och närodlat ris gjort på 100% havre från Västgötaslätten med mild och behaglig smak. Riset består av hela havrekärnor som ångbehandlats och polerats vilket ger en kortare kottid (endast 13 minuter) och spänstig struktur. Havreris har väsentligt bättre näringsvärde än matris med 67% mer protein och 7,5 gånger mer kostfiber. Det är dessutom riktigt klimatsmart med bara 1/6 klimatpåverkan jämfört med ris från Thailand!

Ca pris 28 kr/kg | #frecokvarn #havreris #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA

# Smörstek sparris

Det perfekta tilltugget. En lyxig servering av sparris som får extra smak av Vegonade Garlic & Parmesan. Gör en enkel sås och servera till på majonnäs smaksatt med Vegonaden.

## INGREDIENSER

250 g sparris  
2 msk Vegonade Garlic & Parmesan  
1 dl riven parmesanost  
smör till stekning

## GÖR SÅ HÄR

Lägg en klick smör i en upphettad stekpanna. Tillsätt 2 msk Vegonade Garlic & Parmesan. Låt sparrisen gifta sig med Vegonaden. Lägg upp på ett fat och riv parmesan över.



## VEGONADE / PAUL & THOM

Vegonade är en vegansk smaksättare för det gröna köket. Ett enkelt sätt att göra det goda enkelt. Vegonade lyfter råvarorna till nya höjder! Det enda du behöver göra är att skala, skölja, dela och blanda så sköter ugnen resten! Finns sex olika smaker, du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 20 kr | #vegonade #paulochthom #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



## *Krispig grönkålssallad med halloumi & valnötter*

En krispig och grön sallad som får smak av Vegonade Garlic & Parmesan. Ät för sig eller servera som tillbehör.

### **INGREDIENSER**

1-2 pkt halloumi  
250 g sparris  
50 g valnötter  
250 g färsk grönkål  
0,5 påse Vegonade Garlic & Parmesan  
olivolja till stekning

### **GÖR SÅ HÄR**

Sätt ugnen på 200°C. Lägg grönkålen på en plåt och ringla över Vegonade Garlic & Parmesan. Rosta i ca 5-10 min. Bryn på sparriserna tillsammans med Vegonade Garlic & Parmesan. Stek halloumi i lite olivolja. Rosta valnötterna.

Vegonade är en smaksättare för alla grönsaker. Passar lika bra till färskas som frysta grönsaker. Klipp av ena hörnet och portionera, blanda med grönsaker och tillaga i ugn eller stekpanna.

En påse Vegonade á 100 gram räcker till cirka 1,2 - 1,5 kg grönsaker.



Lägg  
i kallt  
vatten!

### COLD INFUSE / TWININGS

Twinings Cold Infuse är den första tepåsen med naturlig smaksättning för kallt vatten. Enkel att använda: släpp ned en Cold Infuse tepåse i din vattenflaska, låt dra ett par minuter, skaka om och njut sen av ditt vatten med en naturlig och härlig smak. Inga tillsatser, socker eller sötningsmedel - bara naturliga ingredienser. Du kan fylla på med kallt vatten upp till 4 gånger per dag med samma tepåse. Twinings Cold Infuse gör det roligare att dricka kranvatten! Finns i 5 olika smaker, du får prova 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 50 kr | #twinings #nomoreborringwater #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆

**B** **N**  
I ALLA I ALLA



### SMAKSATT MJÖLKCHOKLAD / KARL FAZER

En älskad chokladklassiker som har fått sin unikt fylliga smak av bästa möjliga råvaror. Mjölchoklad gjord på färsk mjölk och 100% spårbar och ansvarsfullt producerad kakao. Finns i flera olika smaker. I Smakbox får du prova antingen Salt Toffee Crunch eller senaste nyheten Hallon och lakrits.

Ca pris 13 kr | #fazersverige #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆

**O** **B** **N** **M**  
I ALLA I ALLA I ALLA I ALLA



### EKOLOGISK LEMONAD / KIVIKS MUSTERI

Ekologiska lemonader från Kiviks Musteri på Österlen. Klassiska smaker som alla fått en extra, lite vuxnare twist. Finns i fem olika fräscha smaker: citron, jordgubb/mynta, rabarber/vanilj, päron/ingefära och svartvinbär/citronmeliss. Perfekta att njuta av till våren och sommaren väl kylda. I Smakbox får du prova en av smakerna.

Ca pris 19 kr | #kiviksmusteri #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆

**O**  
I ALLA



### SOURCREAM & ONION CHIPS / OLW

Riktigt goda chips gör fredagsmysen ännu bättre. På OLW använder de sig av naturliga ingredienser och den allra finaste potatisen. Chipsen är riktigt krispiga för den goda smakens skull. OLW:s Sourcream & Onion chips har en smak av syrlig gräddfil, lök och persilja. En riktig chipsklassiker - som nu dessutom har ett uppdaterat ännu godare recept!

Ca pris 24 kr | #olw #godast #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆

**O**  
I ALLA



### TORROSTADE NÖTTER / EXOTIC SNACKS

Parmesanostens smakrika krämighet och välavvägda salt ger Exotic Snacks knapriga och torrostade cashewnötter en fin och lyxig smak. Perfekt till fredagsmysen eller som energipåfyllning. Finns även i storleken 150 g. I Smakbox får du prova storleken 50 g.

Ca pris 20 kr | #exoticsnacks #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆

**O**  
I VISSA



## New York Cheesesteak Sub

4 PORTIONER

Det här receptet på Cheesesteak Sub bjuder på smaker hämtade från en New York-deli, på ditt eget sätt. Mört kött, eldig chili och sötsyrliga pickles. Allt toppat med smält cheddar och Bull's-Eye's fylliga New York Steakhouse BBQ Sauce.

### INGREDIENSER:

2 st flankstekar à 200 g  
1 tsk vitlökpulver  
0,5 tsk sellerisalt  
0,5 tsk oregano  
svartpeppar  
150 g cheddarost  
4 st lökar  
skivade jalapeños  
skivad saltgurka  
Bull's-Eye New York Steakhouse BBQ Sauce  
4 subs

### GÖR SÅ HÄR

Blanda alla kryddor. Massera in blandningen i köttet och låt det ligga och dra en timme i rumstemperatur. Tänd grillen eller hetta upp en grillpanna. Om du grillar, pensla grillgallret med olja. Grilla köttbitarna på båda sidor. Packa in köttet i bakplåtspapper och låt vila tills det har svalnat helt. Köttet kommer att suga upp en del av sin egen köttsaft och du får ett smakrikare kött. Skiva köttet tunt. Häll en skvätt olja i en stekpanna och stek löken tills den har mjuknat lite. Tillsätt köttet och stek det varmt. Tillsätt BBQ-såsen. Toppa med riven ost och låt den smälta. Fördela blandningen på fyra lättgrillade subs och toppla med skivade pickles och jalapeños.

### BBQ SÅS / BULLS-EYE

Bull's-Eye har tagit barbecuesåser till nästa nivå sedan 1985 och är tillagade av och för konsumenter med en passion för kött och utmanande smaker. Finns i flera olika smaker. I Smakbox får du prova antingen Original eller New York Steakhouse.

Ca pris 30 kr | #bullseyebbq #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA



I ALLA



I ALLA



CA 4 ST

En klassisk New York-burgare som lyfts av den syrliga och lite starkare senapen dijonsenap. En fullpoängare på grillen i sommar men som går lika bra att steka i stekpanna om vädret inte tillåter utomhusgrillning.

#### INGREDIENSER

4 st Brooklyn burger buns  
600 g högrevsfärs  
4 tsk Johnny's Dijonsenap  
4 st salladsblad  
4 msk Johnny's Mayo American Style  
färsk skivad jalapeño  
salt och peppar

#### Picklad rödlök:

1 st rödlök  
1 msk vitvinsvinäger  
0,5 msk socker  
1 krm salt

#### GÖR SÅ HÄR

Blanda vitvinsvinäger, socker och salt. Skiva rödlöken och lägg i lagen. Låt stå i ca 30 min. Forma fyra burgare av färsen, salta och peppra. Grilla eller stek burgarna och brödet. Montera ihop burgarna med alla tillbehör. Avsluta med extra svartpeppar.

# Brooklyn Bridge Burger



#### DIJONSENAP / JOHNNY'S

Johnny's nya Dijonsenap i praktisk squeezeflaska ger dig inget kladd, utan perfekt dosering. Perfekt också att smaksätta direkt i en gryta, sås eller dressing. Johnny's Dijonsenap är en klassisk Dijonsenap med kraftfull smak i Johnny's stil och gjord av svarta senapsfrön från Frankrike.

Ca pris 24 kr | #johnnys #johnnysdijon #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



I ALLA



I VISSA



I ALLA

# Chokladcrème med krossade cantucciniskorpor & blåbär

CA 4-5 SMÅ PORTIONER

En ljuvlig avslutning på middagen. De krossade cantucciniskorporna ger ett skönt krisp till den lena och krämiga chokladcrèmen med friskhet av mascarpone.

## INGREDIENSER

250 g Zeta Mascarpone  
3 msk florsocker  
3 msk kakao  
0,5 tsk vaniljpulver

## Dekor:

8-10 st Colussi Cantuccini Cappuccino  
1 ask färska blåbär  
1 st fikon

## GÖR SÅ HÄR

Blanda alla ingredienserna till chokladkrämen i en bunke och vispa jämn med en elvisp. Krossa skorporna. Lägg krämen i en spritspåse. Spritsa en klick i botten på ett litet glas. Varva sedan kräm och krossade cantucciniskorpor. Avsluta med cantuccinismulor, skivade fikon och blåbär.



## ITALIENSKA SKORPOR / COLUSSI

En ny knaprig italiensk skorpa med tydlig smak av kaffe och en hint av choklad. En kombination av två italienska klassiker, cappuccino och toskanska cantuccini. Doppa dem i kaffe eller ät som de är.

Ca pris 40 kr | #colussi #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



### MINI-PRETZELS / MCVITIE'S

Flipz är en unik nyhet i kexhyllan! Salta och krispiga mini-pretzels, täckta av ett tunt överdrag av mjölkchoklad och härligt chokladstänk. Ett familjesnack som kombinerar det bästa av två smakvärldar.

Ca pris 20 kr | #flipz #mcvitiessverige #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆

**O** **N** **M**  
I ALLA I ALLA I VISSA



### SOCKERFRI CHOKLADBAR / NICK'S

En chokladbar med jordnötter omslutna av fudge och doppad i mjölkchoklad. Precis som övriga delar av NICK'S sortiment är produkten utan tillsatt socker, och dessutom glutenfri.

Ca pris 12 kr | #nickstosugar #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆

**B** **N**  
I ALLA I ALLA



### TORTILLACHIPS / OLD EL PASO

Tortillachips av 100% majs kärnor och smaksatta med havssalt. Glutenfria och innehåller inga konserveringsmedel. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 22 kr | #oldelpasosverige #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆

**B** **N** **M**  
I ALLA I VISSA I ALLA



### COLA LIGHT / COCA-COLA

Coca-Cola Light har en lättare smak av Coca-Cola och är omtyckt för att ge en uppfriskande smakupplevelse. Passar perfekt till dig som vill avnjuta en god dryck utan socker eller kalorier. Nu har du dessutom möjlighet att uttrycka dig med din burk genom Coca-Colas speciella design i limiterad upplaga. Drycken produceras i Jordbro, Haninge.

Ca pris 15 kr | #cocacola #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆

**O** **B** **N** **M**  
I ALLA I ALLA I ALLA I ALLA



### KYCKLING I TOMATSÅS / ALDELIS

Aldelis kycklingfilé kommer färdiglagad direkt ur förpackningen. Kycklingen pressas inte vilket gör den saftig och smakrik. Med den smarta förpackningen kan kycklingen förvaras i rumstemperatur vilket gör den enkel att ta med sig på resande fot. Ett perfekt alternativ för dig som tröttnat på makrillen eller tonfisken. Aldelis kycklingfilé är helt fri från tillsatser och gjord på enbart 100% naturliga ingredienser. Finns i flera olika smaksättningar. I Smakbox får du prova en av dem.

Ca pris 20 kr | #aldelis #aldelischicken #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆

**O** **N** **M**  
I VISSA I VISSA I VISSA

# Wok med smak av kokos & lime

## 4 PORTIONER

När du ska tillaga wokrätter är det två saker som är bra att tänka på. Woken eller stekpannan måste vara riktigt het, då får råvarorna en fin yta, krispig konsistens och god smak. Lägg inte i för mycket mat i woken, då blir det kokt istället för stekt.

## INGREDIENSER

4 portioner kokt ris  
200 g räkor, kyckling el. tofu  
4 st schalottenlökar  
375 g haricot verts  
1 röd paprika  
2 påsar Blue Dragon Woksås Kokos & Lime  
olja till stekning  
1 st lime  
färs koriander

## GÖR SÅ HÄR

Hetta upp en stekpanna eller wok ordentligt och tillsätt en sked vegetabilisk olja. Stek ditt valda protein. Hacka schalottenlöken, skär haricot vertsen i bitar och skär paprikan och lägg i woken och stek i ca 2-3 min. Häll i woksåsen, rör om försiktigt och låt puttra någon minut. Dekorera med färs koriander och kläm lite limesaft över rätten för en extra friskhet. Servera med ris.



## SMAKSATT WOKSÅS / BLUE DRAGON

Låt Blue Dragon woksås bidra med de välbalanserade smakerna och ge dig inspiration och variation till wokrätterna. Kokos & Lime passar perfekt till skaldjur, kyckling, tofu och helt vegetariska rätter. Förpackningen är anpassad för två portioner, för att slippa överskott. Addera enkelt flera för ytterligare portioner. Finns även i smaker av Pad Thai, Teriyaki, Hoisin, Ostron & salladslök samt Svartpeppar.

Ca pris 16 kr | #bluedragonsverige #eastmadeeasy #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA



I VISSA

## Örtrubbad lax med grillad tomatsallad och mozzarella

2 PORTIONER

En matig sallad med örtrubbad lax, tomater, sparris, rädisor och len mozzarella. Strö över lite färska örter på salladen för extra smak.

### INGREDIENSER

800 g lax med skinn  
1 msk matolja  
1 påse Santa Maria BBQ Rub Herbs  
2 dl Santa Maria American BBQ Sauce Roasted Garlic  
1 påse ruccola  
2 msk olivolja  
1 msk äppelcidervinäger  
havssalt  
Santa Maria Tellicherry Black Pepper

### Grillad tomatsallad:

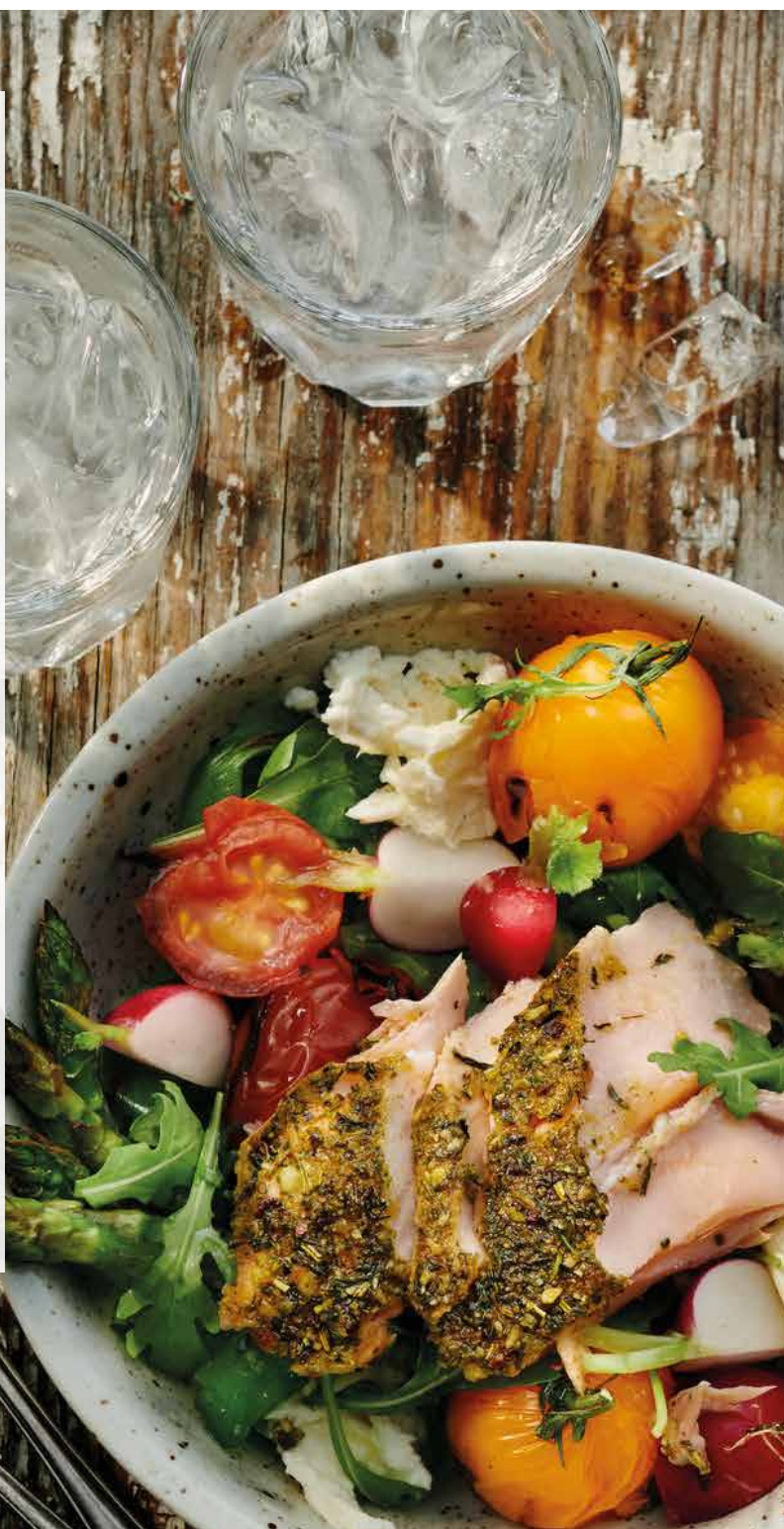
2 st askar cocktailtomater  
1 bunt grön sparris  
1 bunt vårlök  
matolja  
1 bunt rädisor  
2 st mozzarellaostar

### GÖR SÅ HÄR

Gnid in laxen med matolja och rub. Grilla på indirekt värme med lock eller stek i grillpanna tills innetemperaturen når 52-55 °C eller i ca 20-25 min. Pensla laxen med BBQ-sås strax innan den är färdiggrillad.

Skölj tomaterna och grilla på hög direkt värme eller stek i grillpanna tills de får fin färg, låt svalna och dela på mitten. Skär bort nedersta bitarna på sparris och vårlöken, blanda med matolja och grilla snabbt på hög värme eller stek i grillpanna. Skölj och kvarta rädisorna.

Lägg upp alla grönsaker snyggt omlott på ett stort fat, bryt över mozzarella och strö på ruccola. Ringla över olivolja, äppelcidervinäger och strö över havssalt och svartpeppar.



### BBQ SÅS / SANTA MARIA

Amerikanskt influerade BBQ såser i olika smaker som passar utmärkt till grönsaker, fisk, fågel och kött. Nu med ny design. Kan både penslas på under grillning och serveras som tillbehör. Innehåller inga konserveringsmedel. Finns i sex olika smaker, du får prova en av smakerna.

Ca pris 30 kr | #santamariasverige #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA

# Portobello & halloumiburgare

## 4 PORTIONER

En vegetarisk burgare med grillad halloumi och portobello-svamp. Ett gott alternativ till kött-burgaren! Den marinerade löken håller ett par dagar i kylskåp.

## INGREDIENSER

4 st portobellosvampar  
1 påse Santa Maria BBQ Marinade Hot Habanero salt  
Santa Maria Tellicherry Black Pepper  
1 st halloumi  
1 st avokado  
1 st tomat  
Santa Maria BBQ Sauce Sweet Chipotle  
4 st hamburgerbröd

## Marinerad rödlök:

1 st rödlök  
1 dl vitvinsvinäger  
2 msk socker  
1 tsk salt  
0,5 msk Santa Maria Red Hot Chili Flakes

## GÖR SÅ HÄR

Blanda alla ingredienser till lagen till den marinerade rödlöken.

Skiva rödlök och lägg i en burk, slå över lagen och låt stå i rumstemp i minst en timme, helst i kylan över natten.

Skär av foten på svamparna och lägg dem i marinaden i minst 30 min. Grilla svamparna eller stek i grillpanna i upp till 10 min, eller tills ytan fått fin färg. Salta och peppra.

Pensla den skivade halloumin med lite olivolja och grilla eller stek i grillpanna på båda sidor tills osten är gyllenbrun.

Sätt ihop burgarna. Börja med avokado, tomat och marinerad rödlök. Lägg på svampen, halloumin och toppa med BBQ-såsen.





### EMMER & ENKORNSKNÄCKE / VIKÅ BRÖD

Ett riktigt gott Vika bröd som är bakat på svensk fullkornsråg, Emmer och Enkorn vilka är kulturspännmål med över 10.000 år gamla anor. Mjölerna kommer ifrån Warbokvarn i Södermanland och odlas kring Mälaren. Brödet är ljust, krispigt och smakrikt.

Ca pris 47 kr | #vikabröd #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### SOCKERFRI ENERGIDRYCK / COCA-COLA

Coca-Cola Energy är en energidryck med en smak av Coca-Cola. Drycken innehåller koffein från naturliga källor, guarana-extrakt samt vitamin B och är fri från taurin. Coca-Cola Energy finns både med och utan socker. I Smakbox får du prova den sockerfria varianten av Coca-Cola Energy.

Ca pris 19 kr | #cocacola #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### ALKOHOLFRI ÖL / CARLSBERG

Carlsberg Alcohol Free är Sveriges absolut mest köpta alkoholfria öl! Det är en krispig och uppfriskande ljus lager med perfekt balans som gör att den passar till många olika tillfällen och extra bra till mat med lite extra sälta. Produkten är ekologisk och finns nu även i en 33 cl burk.

Ca pris 12 kr | #carlsberg #probablythebest #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### NATURCHIPS / OLW

För den goda smakens skull grytfriterar OLW sina Naturchips på lägre temperatur under lite längre tid. Allt för att göra dina goda chipsstunder riktigt njutningsfulla! Dessa chips har en fyllig balans mellan sälta, syra och sötna från vinäger och schalottenlök.

Ca pris 24 kr | #olw #naturchips #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### DRIZZLE SÅS / HELLMANN'S

Hellmann's nya Drizzle-såser är inspirerade av Street Food! Med ingredienser av hög kvalitet och en speciell kork garanteras ett enkelt och roligt sätt att ge smak till maten. Med inspiration från Mexiko med kryddig smak av Jalapeño, vitlök, lök och chili. Passar perfekt till tacos och enkel att ringla över dina maträtter. Flaskan är återvinningsbar.

Ca pris 25 kr | #hellmanns #hellmannsdrizzlesås #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆





## Jordnötssrutor

CA 20 ST

Mumsiga rutor med smak av jordnötssmör. Välj ett sockerfritt sötningemedel för att få en kaka utan tillsatt socker. Dadlarna ger dig en mjuk och saftig kaka.

### INGREDIENSER

3 dl riven kokos  
0,5 dl kakaopulver  
0,5 dl Green Choice Jordnötssmör Crunchy  
1 msk vaniljsocker  
12 st stora dadlar, färska och urkärnade

### GÖR SÅ HÄR

Lägg alla ingredienser i en mixer eller matberedare och mixa till en klabbig massa. Tryck ut massan i en form och ställ i kyl tills det stelnat. Skär kakan i kuber, strö på t.ex. torkade nyponskal och servera.

Recept & foto: Anders Tegnér, Tegnér's Mat



### JORDNÖTSSMÖR CRUNCHY / GREEN CHOICE

Green Choice jordnötssmör Crunchy är ett måste i alla kök. Jordnötssmöret är gjort på 99,3% jordnötter och en nypa havssalt för att höja den nästan oförskämt goda smaken. Ekologisk och KRAV-märkt.

Ca pris 40 kr | #greenchoice #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



# Kladdkaka med svarta bönor

CA 6-8 BITAR

Härligt kladdig chokladkaka bakad med honung, svarta bönor och paranötter.

## INGREDIENSER

2 frp Zeta Svarta bönor Färdiga att äta  
1 dl havregryn  
2 msk kakao  
3 msk Extra jungfruolivolja Fruttato  
1 tsk bakpulver  
0,5 dl honung  
4 msk havregräde  
1 dl hackade paranötter  
Extra jungfruolivolja Classico till springformen

## Garnering:

100 g mörk choklad

## GÖR SÅ HÄR

Värm ugnen till 180°C. Mixa bönorna i matberedare. Lägg i resten av ingredienserna utom nötterna, och mixa till en slät smet. Vänd ner paranötterna. Smörj en 24 cm springform med olivolja. Bred ut smeten i formen och grädda mitt i ugnen i ca 20-25 min. Låt svalna och ta ur kakan ur formen. Smält chokladen i vattenbad eller i mikron. Bred över kakan och strö över hackad mandel.

## SVARTA BÖNOR FÄRDIGA ATT ÄTA / ZETA

Nu lanserar Zeta färdigkokta bönor, ärtor och linser utan lag i lättöppnad förpackning. En perfekt produkt att hälla direkt i en sallad, soppa, eller i lunchlådan. Samtliga varianter är ekologiska och säljs i praktisk ståpåse. I Smakbox får du prova Ekologiska Svarta Bönor. Ett proteinrikt bra alternativ till kött.

Ca pris 42 kr | #zeta #smakbox

Mitt betyg:



# Avokadosallad med svarta bönor

CA 4 PORTIONER

Avokadosallad med svarta bönor, broccoli, gurka och salladslök. Med en sötsyrlig balsamvinäger-vinägrett och färska örter.

## INGREDIENSER

2 st mogna avokados  
250 g broccoli i buketter  
0,5 gurka  
2 frp Zeta Svarta bönor färdiga att äta  
3 st salladslökar  
1 msk vit balsamvinäger  
3 msk Extra jungfruolivolja Fruttato Medio  
salt  
nymalen peppar  
plockade örter som basilika och timjan

## GÖR SÅ HÄR

Dela, kärna ur och skeda ur avokadon i en bunke. Tärna gurka och skiva salladslök. Koka broccolibuketterna i 1-2 min och spola dem kallt och lägg i bunken tillsammans med gurka, svarta bönor och salladslök. Ringla över vinäger och olivolja, salta och peppra. Vänd ihop och lägg upp på ett fat. Garnera med färska örter.

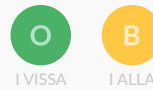


### SOCKERFRIA APELSINKAKOR / GILLE

Sockerfria spröda kakor med smak från naturlig apelsin arom bakade i Sverige. En god nyhet i det sockerfria sortimentet. Du hittar produkten hos ICA och Citygross.

Ca pris 19 kr | #gillekakor #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆

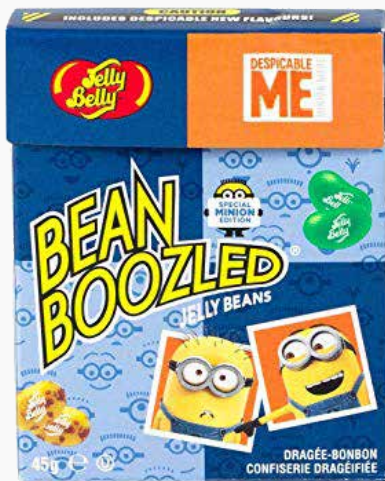


### PROTEINDRINK / GAINOMAX

Ett proteinrikt mellanmål utan tillsatt socker och gjorda på svensk mjölk, speciellt utvecklade för dig med en aktiv livsstil. Finns i flera olika smaker, samtliga smaker innehåller 30 g per förpackning. I Smakbox får du prova en av smakerna. Gainomax High Protein Drink Blueberry Delight har en fräsch smak av blåbär som möter en len ton av vanilj. Smaken Choco Coffee karaktäriseras av en mjölkdryck med chokladbas som toppas av en hint av kaffe, i fin harmoni. Dryckerna smakar bäst kylda, men går utmärkt att ha med i väskan när du är på språng. Förpackningen består av återvinningsbar kartong, för ett så lågt klimatavtryck som möjligt.

Ca pris 17 kr | #gainomax  
#gainomaxproteindrink #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### MINION GODISASK / JELLY BELLY BEAN BOOZLED

Weird, Wild, and Oh, So Despicable. Det välkända godispelet Bean Boozled med roliga, galna, tokiga och äckliga smaker i en Minion-version, som bl.a. innehåller smaken "Minion Prutt". Godiset är glutenfritt.

Ca pris 42 kr | #jellybelly #roligtgodis #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### JELLY BEANS PRESENTASKAR / JELLY BELLY

Festliga presentförpackningar från Jelly Beans! The Original Jelly Belly Jelly Beans finns i över 50 olika verklighetstroga smaker. Eftersom de är smaksatta ända in i kärnan behåller de smaken hela tiden de äts. De går också att kombinera till olika recept, prova att äta två samtidigt och kombinera ihop dina egna smaker. Du får prova 1 av förpackningarna.

Ca pris 85 kr, 90 kr resp. 105 kr | #jellybelly #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### FILOKRUSTADER / LAZARIDIS

Krispiga veganska filokrustader som höjer smakupplevelsen. Bakade med noggrant utvalda råvaror, är fria från palmolja och produceras i Sverige. Håller sig fina och krispiga långt efter fyllning. Servera dem med kalla eller varma fyllningar. Du hittar dem i ICAs butiker, på Citygross, Stora Coop, Mathem.se och inom kort även på filodelicates.se.

Ca pris 37 kr | #filodelicates #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



## Chipotlemajonnäs

CA 4 PORTIONER

Färdig majonnäs kan du smaksätta med nästan vad som helst. Soja, sriracha, sesamolja, lime eller som här – med rökig smak och fruktig hetta från chipotle. Suveränt på hamburgaren, till grillbuffén eller ugnrostade grönsaker. Addera vitlök och du har en chipotle-aioli!

### INGREDIENSER

2 dl majonnäs  
1 tsk TABASCO® Chipotle pepparsås

### GÖR SÅ HÄR

Rör ihop majonnäs och TABASCO® Chipotle pepparsås i en skål.

Hitta recept till fler goda såser och röror med TABASCO® på [taframdetbasta.com](https://taframdetbasta.com).

### PEPPARSÅS CHIPOTLE / TABASCO®

En rökig sås med lagom hetta, mildare än originalet Tabasco® Original. Tabasco® Chipotle är gjord på röd jalapeñopeppar som röks över öppen eld av pekanträ. Passar perfekt till all form av grillat och som smaksättare i såser.

Ca pris 35 kr | #tabasco #taframdetbasta #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



# 30% mer kalla smaker!

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

## 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)

Nu maxar vi vårt kylda & frysta utskick! Från april får du hela 30% högre värde på innehållet och fler produkter än någonsin. Vi skickar kylda och frysta produkter hem 4 ggr/år tillsammans med din Smakbox (april, juni, oktober och december), istället för som tidigare med varje box.

## Så funkar Kylt & Fryst tillägg:



Kylt & Fryst är ett tillägg till din nuvarande prenumeration och skickas tillsammans med Smakbox. Vi kan skicka till 55% av Sveriges befolkning, prova om vi levererar till ditt postnummer på [smakbox.se/kyltfryst](http://smakbox.se/kyltfryst).



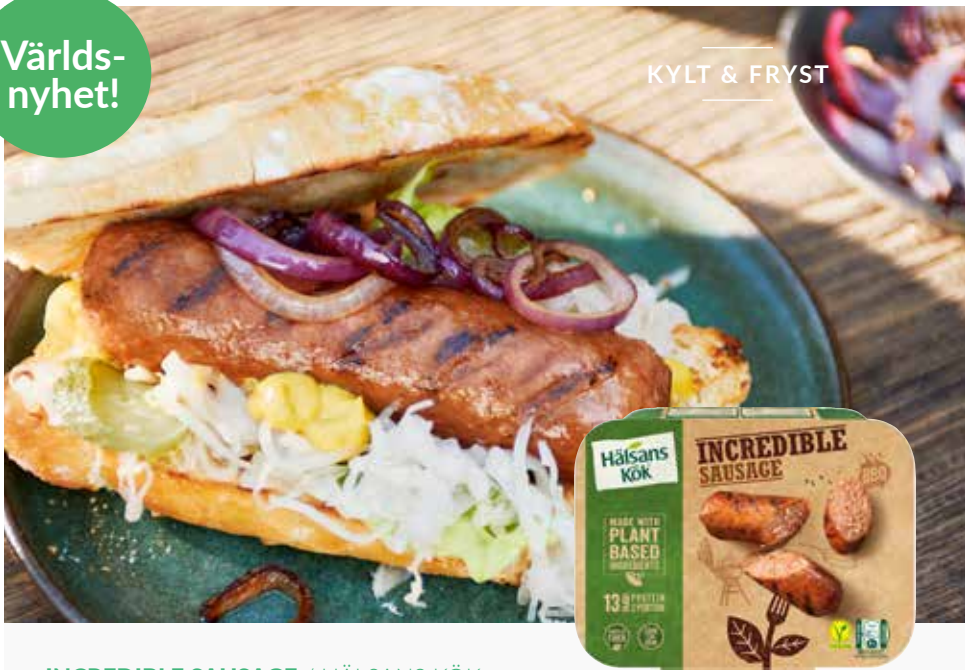
Du får ca 12 kylda och frysta varor till ett värde av ca 300 kr. Du betalar 150 kr (+50 kr hemleverans). Tillsammans med Smakbox får du ett värde på hela 650 – 750 kr. Ingen bindningstid och enkelt att avsluta eller pausa.



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.

Världsnyhet!

KYLTT & FRYST



### INCREDIBLE SAUSAGE / HÄLSANS KÖK

En världsnyhet från Hälsans Kök som släpps först i Sverige! Hälsans Kök Incredible Sausage är en växtbaserad korv som ser ut som, smakar som och tillagas som en köttkorv. Till skillnad från konventionella växtbaserade korvar är den rå och inte förkokt. Den är gjord på soja och har ett växtbaserat skinn gjort på alger. Det gör att man kan steka eller grilla korven på klassist vis och att den blir saftig och med det typiska tuggmotståndet hos en köttkorv.

Ca pris 37 kr | #hälsanskök #incrediblesausage #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



### FRUKTIG A-FIL / SKÅNEMEJERIER BARA

Skånemejeriers BARA A-fil är en fruktig och mild filmjölk utan tillsatt socker eller tillsatser. Gjord på svensk mjölk från gårdar i södra Sverige och finns i två olika smaker. I Smakbox får du smaka en A-fil med solmogna hallon och jordgubbar.

Ca pris 24 kr | #skånemejerier #baraskånemejerier #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:

☆☆☆☆☆



### STENUGNSBAKAD PIZZA / GRANDIOSA

En stenugnsbakad pizza från Grandiosa med krämig mozzarellaost och smakrik pesto med vitlöks och basilika, toppad med semitorkade tomater. Bakad i Sveriges största pizzeria i Vansbro.

Ca pris 39 kr | #grandiosa #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



TÄVLING PÅ INSTAGRAM  
håll utkik på @smakbox!



### KALKONBURGARE / INGELSTA KALKON

Ingelsta Kalkons kalkonburgare är gjord på svenskt kalkonkött, salt och peppar. Perfekt att ha i frysen och plocka fram för att grilla eller steka.

Ca pris 63 kr | #ingelstakalkon #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



### VEGANSK FÄRDIGRÄTT / FINDUS

Pease Bowls är ett nytt sortiment frysta, supergoda, färdiglagade rätter. Pulled Pease med Teriyakisås är en vegansk rätt som innehåller ärtproteinbiter smaksatta med chili och vitlök, svart och vitt ris blandat med krispiga sojabönor, teriyakisås och sugar snap peas. Finns även som chiligröta med picklad rödlök. Du hittar den på Willys, Hemköp och City Gross.

Ca pris 40 kr | #peasebowl #findussverige #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



KYLTT & FRYST

## Jordnötsbiffar i libabröd med rostad sötpotatis

4 PORTIONER

En riktig festmåltid! Recept på smakrika jordnötsbiffwraps med Kung Markattas kryddiga jordnötsbiffar, groddar, lime, rödkålssallad, hummus och rostad sötpotatis. Har du bråttom? Stek jordnötsbiffarna och servera i wraps tillsammans med favoritsalladen och färdig säs.

### INGREDIENSER

4-6 st Kung Markatta Jordnötsbiffar  
4 st libabröd el. tortillas  
1 dl jordnötter  
1 st sötpotatis  
rödkålssallad (se recept nedan)  
rödbetshummus (köp färdig eller gör din egen)  
sallad såsom spetskål, mangold, ruccola, groddar  
färsk koriander  
1 st lime

### Rödkålssallad:

ca 400 g strimlad rödkål  
4 msk olivolja  
4 msk vit balsamvinäger  
1 msk honung  
salt och peppar  
pumpافرö och sesamfrö

### GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 250°C. Lägg rödkålen i en skål, massera in olivolja, balsamvinäger, honung, salt och peppar. Toppa med pumpa- och sesamfrön. Skiva upp sötpotatisen i ca 2 cm breda bitar. Blanda med en skvätt olivolja och lägg på bakpappersklädd plåt. Rosta i övre delen av ugnen 15-20 min till potatisen fått färg. Stek jordnötsbiffarna i olja tills de har fått en lätt stekyta och fin färg. Servera biffarna på libabröd, med skivad sötpotatis, rödkålssallad, rödbetshummus, sallad, koriander och limejuice.



### JORDNÖTSBIFFAR / KUNG MARKATTA

Lanseras först i Smakbox! Härligt knapriga biffar med hela bitar jordnötter och ett sting av het chili och spiskummin. Med Kung Markattas frysta biffar är det enkelt att servera en näringsrik vegetarisk middag på bara några minuter. Biffarna är ekologiska, glutenfria och med stora bitar av baljväxter och grönsaker.

Ca pris 32 kr | #kungmarkatta #instantdinner #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



1 K&F



1 K&F



1 K&F



1 K&F



KYLTT & FRYST

# Matpaj

med körsbärstomater  
& oliver

CA 3 SMÅ PAJER ELLER EN STOR PAJ

Gör en spröd och vegetarisk paj! Med Aito Oat Cuisine får du en matig och krämig fyllning till din paj. Välj ett mjölkfritt margarin för en mjölkfri paj.

## INGREDIENSER

### Pajdeg:

200 g vetemjöl  
5 g salt  
100 g smör, kallt i små tärningar  
1 st ägg  
10 g vatten (iskallt)

### Äggstanning:

250 ml Aito Oat Cuisine  
2 st ägg  
5 g salt  
2 g vitpeppar

### Fyllning:

10-15 st körsbärstomater  
10-15 st oliver, med kärna

## GÖR SÅ HÄR

Blanda vetemjöl, salt och smör i en matberedare till en smulig massa. Tillsätt ägg och vatten och blanda hastigt till en jämn deg. Platta till degen, plasta in i plastfilm och låt degen vila i kylskåpet i 30 min. Sätt ugnen på 200°C varmluft. Kavla degen 2-3 mm tunt. Klä formen med degen och förgrädda i 10 min. Gör ett snitt med en vass kniv på tomaterna och oliverna. Fördela jämnt i pajen och håll över äggstanningen. Baka av på 200°C varmluft ca 20-30 min eller tills pajen har fått en fin färg.



## OAT CUISINE / KASLINK AITO

Aito Oat Cuisine är en glutenfri och mjölkfri havreprodukt för matlagning, som också passar för veganer. Produkten kan tillagas både varm och kall och passar utmärkt i en krämig sås eller soppa.

Ca pris 15 kr | #aitoglobal #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



I K&F



I K&F



I K&F



I K&F

KYLT & FRYST



FÄRSK TIMJAN / SPISA SMAKER

Svensk, ekologisk timjan i en plastreducerad förpackning med lång hållbarhet. Med Spisa Smakers Flowpack slipper du bära hem krukan i plast med tor och kan använda hela produkten för dina kalla och varma rätter.

Ca pris 20 kr | #spisasmaker #färskaörter #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



I K&F



I K&F



I K&F



I K&F

YOGHURT MINDRE SOCKER / ARLA KO

Arlas milda och krämiga fruktyoghurt har en naturligt god smak av blåbär och innehåller 30% mindre socker\*. Perfekt till frukost, eller när som helst du vill njuta av något naturligt gott. Som alltid är Arlas yoghurt gjord i Sverige av svensk mjölk. \*jämfört med markandsgenomsnittet.

Ca pris 21 kr | #arlako #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



I K&F



I K&F



I K&F



I K&F



LAKRITSGRÖT MED HALLON / RISIFRUTTI

På tillfälligt besök! Risifrutti är det svenska originalmellanmålet som smakar gott och ger positiv energi! Ett gott, enkelt och mättande mellanmål med en bas av naturliga ingredienser från mjölk, grädde, ris, frukt och bär. En ljuvlig lakritsgröt som toppas med en syrlig hallonsås. Gröten är glutenfri.

Ca pris 13 kr | #risifrutti #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



I K&F



I K&F



I K&F



I K&F



RÖKT TRYFFELSKINKA / JAKOBSDALS CHARKUTERI

Jakobsdals Charkuteris röka tryffelskinka är en extra mager skinka som är smaksatt med äkta tryffel och varmrökt under lång tid.

Ca pris 30 kr | #jakobsdalscharkuteri #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



I K&F



I K&F



I K&F



KLASSISK FALAFEL & VEGOKEBABSÅS / SCHYSST KÄK

Med Schysst Käk's klassiska falafel och vegokebabsås tar du falafelhaket in i ditt kök. Den klassiska falafeln är krispig utanpå, saftig och porös inuti. Gjord på kikärter och färska örter, vilket gör den laddad med massor av smak. Passar perfekt serverat i pitabröd, med pomes eller som en falafelrulle. Den krämiga, smakrika och 100% veganska kebabsåsen är en sås som passar alla! Tillverkad av lupinpulver för att få fram den där följssamma, härliga basen och såklart ett gäng goda kryddor för att få fram den schyssta smaken. Såsen passar självklart till kebab men också till falafel och hamburgare. Du får prova båda smakerna.

Ca pris 45 kr & 15 kr | #schysstkäk #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



I K&F

## Serveringstips!

### Familiens nya favorit?

Italienska Polpette med pasta. Stek köttbullarna i en skvätt olivolja. Tillsätt en ask halverade cocktailtomater, en krossad vitlöksklyfta och en näve färska örter. Rör ned din nykokta favoritpasta med lite av vattnet kvar, krydda med svartpeppar och zesta lite citron över. Prego!

## Serveringstips!

### Hajimemashite!

Med Niku dango förflyttas du till Japan på nolltid, ta fram stekpannan och stek köttbullarna tillsammans med lite olja, gläsera köttbullarna mot slutet med lite teriyakisås. Servera en enkel nudelsallad till; fräs finstrimlad morot, lök, vitlök, böngroddar och en näve bladspenat. Tillsätt nykokta nudlar, blanda samman och skvätt på lite soja. Lägg ett par teriyaki-glaserade köttbullar på toppen, ströslä med sesamfrön och strimlad salladslök över. Banzai!



### SMAKSATTA KÖTTBULLAR / SCAN

Scans nya smakkompisar tar dig på nya spännande smakresor! Italienska Polpette har smaker av lagrad ost och örter. Japanska Niku dango har smaker av ingefära och mustig maltvinäger. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 40 kr | #scansverige #smakkompisar #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



I K&F

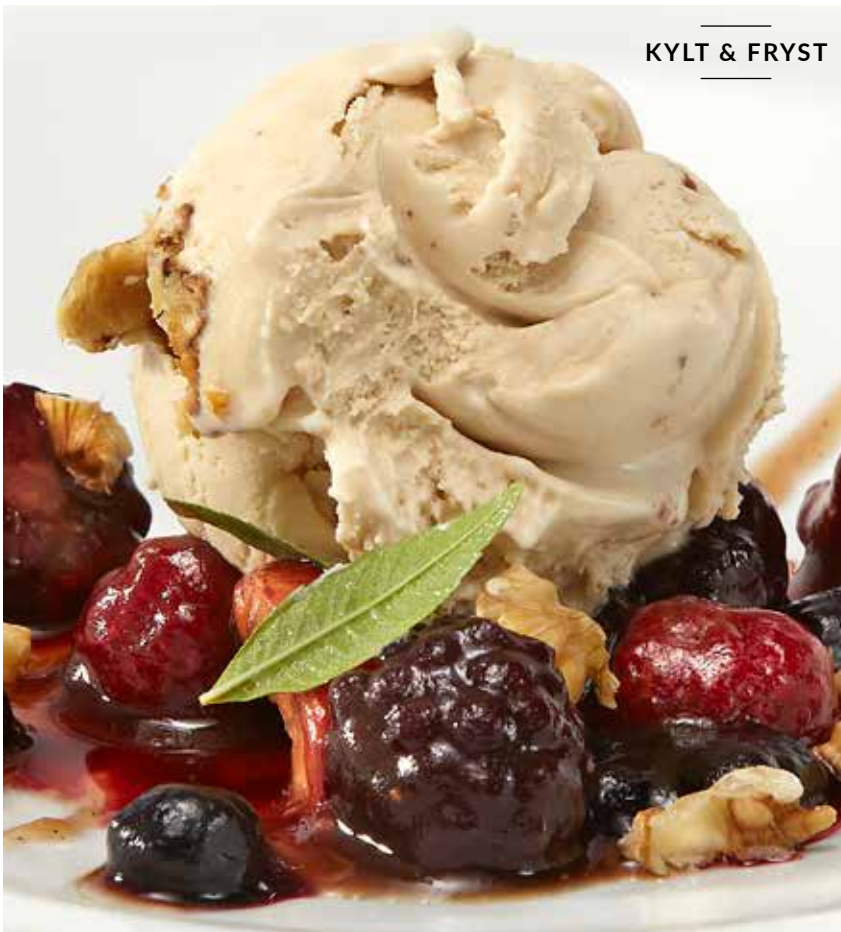


I K&F



I K&F

## KYLT & FRYST



### Valnötsglass med drottningkräm

CA 4 PORTIONER

Servera en syrlig drottningkräm till valnötsglassen. Den kolaaktiga fylligheten i valnötterna gifter sig väldigt bra med den syrliga bärkrämen. Vinet kan bytas ut mot 1 msk vitvinsvinäger.

#### INGREDIENSER

0,5 l SIA Glass Vår Finaste Valnöt  
2,5 dl vatten  
1 dl vitt vin  
0,5 dl muscovadosocker  
1 dl strösocker  
1 st vaniljstång  
1 msk potatismjöl till redning  
5 dl blandade frysta bär; hallon, blåbär, jordgubbar och björnbär

#### GÖR SÅ HÄR

Skära vaniljstången. Blanda vatten, vin, muscovadosocker, strösocker och vanilj i en kastrull. Låt koka tills det smakar fylligt och red av med potatismjöl till en lätt krämkonsistens. Låt svalna. Ta fram de frysta bären (dela jordgubbarna om de är stora) och rör ned dem i krämen. Bären tinar i krämen på ca 10 min. Skopa upp glassen och servera med krämen.

### Vaniljglass med hallon & kardemummaskorpor

CA 4 PORTIONER

En efterrätt som för tankarna till en gino. Den lena vaniljsmaken i glassen tillsammans med syrliga hallon och knapriga rostade kardemummaskorpor blir en oslagbar kombo.

#### INGREDIENSER

0,5 l SIA Glass Vår Finaste Vanilj  
6 dl frysta hallon  
100 g vit choklad  
6 st kardemummaskorpor

#### GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på grill 250°. Lägg de frysta hallonen i en ugnsfast form. Riv över rikligt med vit choklad och sätt in i ugnen i ca 5-7 min. Håll koll så att chokladen inte blir bränd. Krossa skorporna och rosta lätt i en torr stekpanna. Skopa upp vaniljglass på ett uppläggningsfat eller i portionsglas. Lägg på de gratinerade hallonen och strö över krossade rostade kardemummaskorpor.



#### GRÄDDGLASS / SIA GLASS

I SIA:s Finaste Gräddglass har mängden färsk gräddes ökat för att ytterligare lyfta fram smakerna från de exklusiva råvarorna. Grädden kommer från gårdar i Sverige. Mer gräddes, fler exklusiva råvaror. Det godaste vi har! I Smakbox får du prova antingen Vår Finaste Vanilj eller Vår Finaste Valnöt.

Ca pris 45 kr | #siaglass #närlivetleker #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



I K&F



I K&F



I K&F



I K&F

KYLT & FRYST

# Ädelostpizza med björnbär

CA 4 PORTIONER EL. 12 MINGELBITAR

En vacker rätt som tar två minuter att förbereda. Ytterligare några minuter i ugnen, och sedan är det upplagt för succé. Variera med de bär du kan få tag på, eller vindruvor. Pizzan kan serveras både varm och kall.

## INGREDIENSER

1 sats färdig pizzadeg  
olivolja  
140 g Kvibille Ädel Mild  
1 ask björnbär  
honung  
timjan

## GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 225°C. Lägg upp pizzadegen och skär den i mindre bitar. Pensla varje bit med olivolja och smula över ost. Halvera björnbär och lägg tre halvor på varje bit. Ringla över honung och ställ in plåten i mitten av ugnen. Ta ut efter ca 5 min, eller när pizzorna fått fin färg. Avsluta med ytterligare lite honung och timjan och servera.

## MILD ÄDELOST / KVIBILLE

Mild blåmögelost med god salta, svag beska och härlig ädelostarom gjord av svensk mjölk på Kvibille mejeri i Halland. Osten, som är både smältbar och skivbar, har en mjuk och saftig konsistens. Unikt för osten är att en vit mögelkultur använts istället för en blå – vilket i sin tur ger den milda smaken. Kvibille® Ädel Mild passar utmärkt till matlagning, men förstås även på både ostbuffé och ostbricka. Använd den gärna i till exempel paj, pizza eller sås.

Ca pris 32 kr | #kvibilleost #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



I K&F



I K&F



I K&F



I K&F

# #smakbox

Under #smakbox finns nu över 29,000 inlägg som gjorts av er! Vi är så glada att så många inspireras och delar med sig av allt det goda som skapas med produkterna ur boxen. In, inspireras och dela du med! På den här sidan hyllar vi också en vinnare i tävlingen #smakboxstund, nästa gång är det kanske du?

*Dela din stund med  
Smakbox du med!*



70 gilla-markeringar  
marielyander I samarbete med @smakbox har jag fått hem årets första box... #smakbox #smakboxtips



204 gilla-markeringar  
living\_with\_miljon När jag skulle ta bilden bad jag mlilo sätta sig i lädan. Boxen har vi haft i många år nu och vi älskar den verkligen... #smakbox



12 gilla-markeringar  
paradisetbakgarden En tub med Energi, Prestation och Fokus... Ett måste för tonåringen som grottar ner sig i sitt spelande... #smakbox #smakboxstund



40 gilla-markeringar  
eiraandmila Hungrig? Hemgjord pizza med päron, honung, parmaskinka, rucicola, mozzarella och ljuvlig ädelost från @smakbox... #smakbox #smakboxstund

*Saras vinnande  
tävlingbidrag!*



## 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 27:e maj och vinnarna presenteras på @smakbox senast 10:e juni\*. LYCKA TILL!

## SARA STÅHL

BOR: Älvsjö, Stockholm

FAMILJ: Man och två barn, Eira 7 år och Mila 5 år

GÖR: Arbetar på hotell

PRENUMERANT SEDAN: Juli 2016

FÖLJ: @eiraandmila på Instagram

## Hej Sara, en av vinnarna från Smakbox HÖGTID #smakboxstund!

### VAD TYCKER DU ÄR ROLIGT MED SMAKBOX?

- Överraskningsmomentet - vad för nya produkter ska vi få prova nu?

### HUR GÅR DET TILL HEMMA NÄR DU ÖPPNAR SMAKBOX?

- Först till kvarn! Tro mig, om femåringen hinner först fram till budet är det hon som öppnar boxen - det har blivit en riktig höjdpunkt för hela familjen!

### VILKEN ÄR DIN FAVORITPRODUKT SOM DU UPPTÄCKT TACK VARE SMAKBOX?

- Måste vara Paulúns Supermix! Kom i en av mina första boxar för många år sedan. Vi har handlat den så många gånger efter det och tipsat många vänner.

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

1 PORTION

# ELISAS SKINKBAGUETTE med honey & mustard-dressing

Prova en ny sorts baguette med smaker av rökt skinka, honung och senap. Den goda smaken kommer från Hellmann's Honey & Mustard-dressing som var med i Smakbox MATNYTT.

## INGREDIENSER:

4 st små pre-baked flerkornsbaguetter  
40 g smör  
40 g Bregott  
200 g tunt skivad rökt skinka  
1 st liten tunt skivad rödlök  
100 g mixad bladsallad  
8 st körsbärstomater  
Hellmann's Honey & Mustard-dressing

## GÖR SÅ HÄR

Ugnsbaka baguetterna enligt anvisningarna på paketet. Skär av locket på baguetten och gröp ur innanmätet och låt svalna innan du skär det i småbitar. Stek försiktigt i smör, bre lite bregott i baguetten och lite under topplocket. Skär körsbärstomaterna i klyftor. Häll lite dressing i den tomma baguetten och fyll varvat med brödsteket, sallad, tomater, rödlök och skinka och toppa med mer dressing.

## SMAKINSPIRATÖR ELISAGOODFOOD

Elisabeth är en högp passionerad matlagare med stor smakrikedom i sinnet som fullkomligt älskar att bjuda till fest och middagar och kocka runt bland slevar och kastruller för släkt och vänner. Matlagning ska vara smakrik, okomplicerad och där genvägar är helt i sin ordning enligt Elisabeths devis. En annan passion som växt fram senaste åren är matfotografering och som genererat till både reklamuppdrag och vinster i internationella matfotograferingstävlingar.

**BOR:** Malmö

**FAMILJ:** Maken Bo, utflugna döttrar och husdjuren Tussaud och Findus

**GÖR:** Smakreatör

**FÖLJ:** @elisagoodfood på Instagram och [www.elisagoodfood.se](http://www.elisagoodfood.se)



# Ge bort lite matkärlek!

20% rabatt på 1-3 boxar i följd.

Använd kod **KARLEK20** på [smakbox.se/ge-bort-smakbox](https://smakbox.se/ge-bort-smakbox)

20%  
rabatt!



NÄSTA SMAKBOX SKICKAS  
TILL PRENUMERANTER

**3 - 13 JUNI**

OCH DÄREFTER LÖPANDE TILL  
NYA KUNDER