



Smakbox

INSPIRATIONSTIDNING FRÅN SMAKBOX

ORIGINAL



EXTRA

STOR BOX

TEMA

MAXAT HÖSTMYS

PLANTGOTT MED

*Systrarna
Foodgeekz*

*Maxat med
inspiration*

23 RECEPT

Smakbox



5



8



29

SE DIN UNIKA SMAKLISTA

i mejlet vi skickar när du fått din box.

Innehåll

Utvalda recept

- 5 **BANAN-MAJONNÄSMUFFINS** med majonnäs från Heinz
- 8 **TOMATRISOTTO** med passerade tomater från Mutti
- 9 **MAJSSOPPA** med svamp, bönor & skyr på majs från Bonduelle
- 17 **VEGANSK KANTARELLPASTA** med växtbaserad grädde från Flora
- 24 **GREKISK KALKONGRYTA** med kalkonkorv från Ingelsta Kalkon
- 26 **ITALIENSK SNABBMAT** med Piadina från Zeta
- 29 **PIZZA BIANCO** med prästostcrème & grönkåls-pesto från Svegro
- 30 **JALAPEÑO-POPPERS** med färskost från Allerum
- 31 **SMAKINSPIRATÖR** Louise Bondebjer bjuder på krämig hjortronglass

Smakinspiration

- 18 **PLANTGOTT** med systrarna Foodgeekz och Planti
- 31 **TÄVLA OM KOKBOK** med din #smakboxstund

Smaknytt

- 32 **GE BORT SMAKBOX** med 20% rabatt



31



Smakhjältar i ORIGINAL!



Maxat höstmys

Mörkare tider, guldprakt på träden och inne-mys. Hösten är här för att stanna. Vi omfamnar den och MAXAR höstmysen!

I den här boxen hittar du både smaker från höstskörden och förgyllande gott till myskvällen. Vegetariskt i många former, smågott till höstutflykten och sött till fikat. Muttis tomater och Leksands nya fäbodknäcke är vi extra stolta att få bjuda på.

Har du märkt att boxen är större än vanligt denna gång? För att få plats med allt gott fick vi ta fram en ny, extra stor låda! Vi är så glada att kunna ge dig en riktigt MAXAD box denna gång.

Kylt & Fryst är tillbaka med full kraft. Du som tar emot kalla smaker får de mest maxade kassarna någonsin. Värdet är uppemot 600 kr, nästan dubbelt så mycket som vi utlovar. Maxat även där alltså!

Smakbox är en bra present! Till Fars Dag, någon du vill tacka eller varför inte planera julklapparna redan nu? På baksidan har du ett bra erbjudande.

Nu önskar vi dig ett riktigt MAXAT HÖSTMYS hemma hos dig!
Varma hälsningar, Vi på Smakbox



Dela ut dina topp-betyg!

Om ca 3 veckor får du en recension via mejl. Fyller du i den gör du Smakbox ännu bättre. Dela ut dina toppbetyg och ge feedback. Till dess, dela ut stjärnor i tidningen när du provsmakar!

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



MAXA MED
KALLA
SMAKER

Kylt och Fryst tillägg!

Fyra ggr/år kan du få kalla smaker till din box. Du får en kylt och en fryst kasse utöver din box. Vi kan skicka till 65% av Sveriges hushåll med hemleverans. Maxa din Smakbox-upplevelse!

- Ett tillägg till din prenumeration
- Ca 12 kalla smaker
- Värde ca 300 kr
- Pris 150 kr (+50 kr hemleverans)

Prova om vi leverera till ditt postnummer på www.smakbox.se/leveransalternativ



Tipsa om Smakbox - Ge och få 50 kr!

Din unika rabattkod* är laddad med hela 50 kr att ge bort till den som vill börja prenumerera. Det är 25% rabatt! Du själv får dessutom 50 kr lägre pris på nästa box för varje person som startar med koden. Så bra erbjudande har vi aldrig haft tidigare – passa på!

*) 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 menyn). Erbjudandet gäller t.o.m. 15/11 el. så länge lagret räcker.

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 fått 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.

M

MÅLTID

Innehåller större andel produkter för måltid och matlagning.

N

NYFIKEN

En box med större andel oväntade smaker och produktnyheter.

B

BALANS

Vegetarisk box med större andel produkter utan tillsatt socker.

5 PORTIONER

En tvättäkta amerikansk klassiker med mörkt kött som fått marinera i Bull's-Eye Smokey Bacon BBQ sås, med söta briochebröd och knaprig coleslaw.

INGREDIENSER

500 g färdig pulled pork
8 msk Bull's-Eye Smokey Bacon BBQ Sauce
12 st briochebröd
12 st salladsblad

Coleslaw:

4 msk majonnäs
2 msk minimjölk
0,5 st vitkålshuvud
1 st rödlök
1 st morot

GÖR SÅ HÄR

1. Skölj och strimla vitkålen, riv moroten och skiva rödlöken fint. Blanda ihop med majonnäs och mjölk och ställ i kylan.
2. Värm pulled pork enligt anvisning på förpackningen. Blanda ihop med generöst med BBQ-sås.
3. Skär upp bröden och rosta gyllenbruna.
4. Montera dina sliders genom att varva lager av sallad, kött och generöst med coleslaw.

Pulled pork sliders



BBQ SÅS SMOKEY BACON / BULL'S-EYE

En rökig BBQ-sås med kraftfull smak av rökig bacon. Den här BBQ-såsen har soul, så lita på din näsa och ringla, bred och dränk in för bästa resultat. Samla dina matgäster och låt doften av rökigt bacon göra jobbet.

Ca pris 30 kr | #bullseyebbq #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA

Seriously Good banan-majonnäsmuffins

12 ST

Dessa bananmuffins är snabba och enkla att göra och är en säker hit bland både barn och vuxna. Den hemliga ingrediensen gör dem extra fluffiga, saftiga och [Seriously] läckra.

INGREDIENSER

2 st mycket mogna bananer
150 g florsocker
150 g Heinz [Seriously] Good Mayonnaise
2 st stora ägg från frigående höns
1 tsk vaniljpulver
260 g självjäsande mjöl
1 tsk bakpulver
0,5 tsk bikarbonat
12 st torkade bananchips

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 190°C (170°C för varmluftsugn). Placera 12 pappersformar i ett muffinsbleck.
2. Mosa bananerna och blanda med florsocker, majonnäs, vaniljpulver och ägg. Vispa till en slät blandning och vänd sedan försiktigt i mjöl, bikarbonat och bakpulver för att bilda en tjock smet. Fördela blandningen i formarna, och toppa varje form med ett bananchip.
3. Grädda i mitten av ugnen i 20-25 min, eller tills en baksticka som sticks in i mitten kommer ut ren (inte kladdig).
4. Flytta dina muffins till ett galler för att svalna innan servering.



MAJONNÄS / HEINZ

Heinz har använt all sin expertis för att utveckla den absolut bästa majonnäsen som passar till allt från smörgåsen, salladen och till pommes frites. Tillverkad med ägg från frigående höns och utan några som helst tillsatta färg- eller smakämnen, konserveringsmedel eller artificiella förtjockningsmedel. Du får prova en av storlekarna i Smakbox.

Ca pris 25-40 kr | #heinzseriouslygood #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



FÄBODKNÄCKE FRÖN & HAVSSALT / LEKSANDS KNÄCKEBRÖD

Ett lyxigt knäckebröd där smakerna från frön och havssalt möts i ett krispigt fullkornsknäcke. Toppat med hirs och gula linfrön får det en nötig och lite söt smak som bryts av med saltan från havssalt. Bakat på närproducerad råg och vatten från egen källa.

Ca pris 35 kr | #leksandsknäcke #äktanjutning @leksands_knacke #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I ALLA I ALLA I ALLA I ALLA

MÖRK CHOKLADKAKA KAREMELL & HAVSSALT / LINDT EXCELLENCE

Kombinationen av finaste mörk choklad tillsammans med krispiga bitar av karamell och havssaltskristaller skapar den perfekta mixen av sött och salt!

Ca pris 27 kr | #lindtnordic #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I ALLA I ALLA



CHOKLADDRYCK KIDS EXPLORER / ARLA EXPLORER

Laktosfri chokladdryck med noll procent konstgjorda tillsatser och smakar hundra procent gott! Har lång hållbarhet och behöver inte förvaras i kylskåp. Passar perfekt till utflykten, mellisen och till aktiviteten.

Ca pris 8 kr | #arlaexplorers #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I ALLA I ALLA I ALLA I ALLA



CHOKLADKEX CRUNCHIES / OREO

Små krispiga och tunna chokladkex från OREO med len vaniljfillning. Finns i klassisk variant eller med läckert kakaoöverdrag - perfekt snack i smart återförslutningsbar påse.

Ca pris 23 kr | #oreocrunchies #oreo #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I ALLA I ALLA I ALLA



GRÖNSAKSJUICER / KIVIKS MUSTERI

Med dessa nya grönsaksjuicer från Kiviks Musteri blir det lättare att vara hälsosam och få i sig mer frukt och grönt redan vid frukosten. Inget tillsatt socker - bara 100% frukt och grönt. Vegansk och tillverkad i Sverige. Finns i flera smaker. Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 25 kr | #kiviksmusteri #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I VISSA I ALLA I ALLA



CHOKLADFLINGOR / KELLOGG'S

Två nya smaker från Kellogg's! Tresor Roulette, är som namnet avslöjar, en smakövertäckning i varje tugga med en mix av mjölkchoklad, choklad & hasselnöt samt vit choklad. Tresor Dark Choco består av en krämig mörkchokladfyllning. Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 37 kr | #kelloggs #tresor #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I VISSA

Smoothie bowl med blåbär och mango

En vegansk smoothie bowl med nyttiga blåbär och mango och mycket färg och smak. Använd kokosmjölk istället för nötmjölk för en lite krämigare bowl.

INGREDIENSER

150 g frysta blåbär
50 g fryst mango
50 g frysta björnbär
1 st mogen banan
0,5 dl valfri nötmjölk
Paulúns Quinoa krisp Supermüsli
Blåbär & Acai
färska blåbär, björnbär, granatäpplekärnor

GÖR SÅ HÄR:

1. Lägg blåbär, mango, björnbär, skivad banan och nötmjölk i en matberedare. Mixa på hög hastighet tills allt är finmixat till en krämig blandning.
2. Häll upp i en skål och toppa med supermüsli, färska blåbär, björnbär och granatäpplekärnor.



SUPERMÜSLI / PAULÚNS

Krispig nyhet från Paulúns med rostat bovete och quinoa. Fullproppade med nyttigheter som antioxidanter, vitaminer, mineraler, fiber och fullkorn. Kommer i fyra spännande smaker. Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 50 kr | #pauluns
#barabramat #smakbox

Mitt betyg:



B

I ALLA



CHOKLADKAKA / LINDT LINDOR

Njut av oemotståndligt krämig LINDOR, nu i helt nytt format! Chokladkakan innehåller samma ljuvliga recept som LINDOR-pralinerna med ett delikat skal av finaste Lindt mjölkchoklad och en krämig chokladfyllning.

Ca pris 23 kr | #lindtnordic #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



SKUMOVALER / BUBS GODIS

Ovaler av härligt skum, fullproppade med riktigt goda smaker. Givetvis veganska, Fairtrade-märkta och tillverkade i Sverige. Goody smak, Goody samvete från BUBS.

Ca pris 10 kr | #ilikebubs #bubsgodis #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



CHOCO CHEEZ / OLW

OLW choco cheez™ består av spröda, krispiga choco chuncherz™ med ostsmak som är doppade i mjölkchoklad, vilket ger en perfekt kombination mellan sött, salt och krispighet.

Ca pris 20 kr | #olw #chococheez #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA



Tävling på Instagram

håll utkik på @smakbox!

MILD MINI-SALAMI / TULIP

Mild mini-salami i perfekt snacking-format, enkel att riva av och dela. Lufttorkad och rökt utan tillsatta e-nummer med torkade grönsaker. Perfekt till mellisen och i farten. Till 100 g färdigvara har 178 g griskött använts.

Ca pris 9 kr | #tulipsalami #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA

4 PORTIONER

Sammetslena passerade tomater gör sig väldigt bra i en risotto. Den här gyllene röda risotton får sin sötta från pesto och en mild nötig smak från ricotta-ost.

INGREDIENSER

ca 1 liter vatten
1,5 st grönsaksbuljongtärningar
70 g hackad selleri och morot
1 st gul lök
320 g carnaroliris
400 g Mutti passerade tomater
30 g smör
100 g lagrad ricotta-ost
150 g parmesanost
salt och peppar

Pesto:

60 g basilika
50 g pinjenötter
extra jungfruolja

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp vatten och buljongtärningar.
2. Mixa basilika och pinjenötter med ca 5 msk extra jungfruolja till en slät pesto. Smaka av med salt och peppar. Ställ åt sidan.
3. Finhacka sellerin, moroten och löken. Fräs i olja och smör i ca 3 min på medelvärme. Tillsätt riset och rör hela tiden tills riskornen börjar bli lite genomskinliga.
4. Häll över tomaterna. Späd med buljongen, lite i taget, och rör om ofta. Låt koka tills riset är mjukt men fortfarande har en liten kärna kvar mitt i.
5. Ta bort från värmen och blanda väl med smöret och parmesanosten. Servera risotton med peston, riven lagrad ricotta-ost och några basilikablåd.

Tomatrisotto med pesto och ricotta-ost



PASSATA / MUTTI

Alla Muttis tomater odlas på öppna fält i Italien och skördas mitt i sommaren när de är perfekt mogna. Passata får sin unika, söta smak från de utvalda tomaterna av hög kvalitet och från beredningsprocessen där tomaterna rengörs försiktigt och värms upp två gånger. Passata har en krämig, sammetslen struktur som gör det extremt enkelt att dosera. Den är idealisk för korta tillagningstider där den bibehåller sin ljusröda färg och ger krämighet. Använd Passata som bas i din pastasås, i köttfärsås eller i en härlig tomatsoppa.

Ca pris 20 kr | #muttitomato #tomatojoy #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA

Majssoppa med svamp, bönor, rostat bröd och skyr

4 PORTIONER

En värmande, krämig soppa som serveras med en klick isländsk yoghurt. Soppan kan också tillagas med vita bönor, kikärtor eller linser.

INGREDIENSER

2 st burkar Bonduelle majs
400 g potatis
1 st gul lök
2 st vitlöksklyftor
2 msk olivolja
1 st grönsaksbuljongtärning
1 liter vatten
250 g champinjoner
4 st timjankvistar
4 skivor rostat bröd
Skyr (isländsk yoghurt)
krasse
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Skala potatisen och skär den i mindre bitar.
2. Finhacka lök och vitlök, och bryn den i en stor kastrull tillsammans med potatisen. Tillsätt buljongtärning och vatten och låt sjuda i 30 min eller tills potatisen är mjuk.
3. Tillsätt majs och blanda ordentligt. Smaka av med salt och peppar.
4. Rensa svampen och skär den i skivor, stek i olja tillsammans med hackad timjan, och krydda med salt och peppar.
4. Häll upp den varma soppan i små varma soppskålar. Toppa med majs, stekt svamp, krasse och Skyr och servera med en bit rostat bröd.



MAJS/ BONDUELLE

Bonduelles majs ångas och packas inom 12 timmar efter skörd, när den är perfekt mogen. Därför kan den avnjutas lika krispig och söt som den dag den skördades. Du får prova 1 burk i Smakbox.

Ca pris 10 kr | #bonduellesverige #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



PEPPARKAKSFIGURER / GILLE

Pysla och bygg ditt eget pepparkakeland med GILLE Pepparkaksfigurer! Burken innehåller delar till 13 stycken figurer bakade efter vinnarreceptet med raps-/shea-/kokosolja.

Ca pris 33 kr | #gillekakor #pepparkakor #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I VISSA

DIGESTIVE & HAVREKEX / MCVITIE'S

Nu kommer McVitie's klassiska digestive- och havrekex i smarta to-go förpackningar! Perfekt för dig på språng när du behöver ett snabbt mellanmål eller snacks, och håller kakorna krispiga längre. Du får prova en av produkterna i Smakbox.

Ca pris 18-27 kr | #mcvities #mcvitiessverige #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I ALLA I ALLA



SVENSKA HAVREKUDDAR PROTEIN / FREBACO KVARN

Läckert krispiga havrekuddar gjorda av havre med extra hög proteinhalt. Det är bra för dig som tränar och som bonus håller du dig också mätt längre. Smaken är fräsigt mild med en lätt rostad ton. Innehåller inget tillsatt socker.

Ca pris 33 kr | #frebacokvarn #havrekuddarprotein #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I VISSA I VISSA



BRYGGKAFFE / STARBUCKS

Äntligen har Starbucks välkända kaffe kommit till butik för att njutas av hemma! Alla kan hitta sin speciella favorit bland de tre olika rostprofilerna, ljus-, mellan- och mörkrostat kaffe. Du får prova en av smakerna i Smakbox

Ca pris 38 kr | #starbucksiscominghome #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I ALLA



LAKRITSI MED CHOKLADÖVERDRAG / FAZER LAKRITSI

Lakritsi Chocolate & Liquorice och Lakritsi Chocolate & Liquorice Tyrkisk Peber är två oslagbara kombinationer där Lakritsis mjuka lakrits möter Fazers fylliga mjölkchoklad, och där den ena även har ett överdrag av Tyrkisk Peber-pulver. Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 25 kr | #fazersverige #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I ALLA



MAJSSNACKS / FRIGGS

Små snacks med stor smak! Friggs nya minimajskakor kommer i en praktisk påse och är enkla att ta med sig vart man än ska. Perfekt att knapra på när man är sugen på något litet. Finns i tre spännade smaker. Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 15 kr | #friggs #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I ALLA



I ALLA

Picklåd gurka med citron & persilja

Citron och färsk persilja ger en frisk smak till den här picklade gurkan. Lagen är gjord på vitvinsvinäger, vilket ger en mer nyansrik smak. Utmärkt att ha i sallader eller som tillbehör till grillat. Håller ca 1 vecka i kylskåp.

INGREDIENSER

- 1 frp Zeta Snabbinläggning med vinäger
- 1 st gurka
- 1 st citron
- 1 knippe bladpersilja

GÖR SÅ HÄR

- Skölj grönsakerna noga.
- Strimla gurkan tunt med en osthyvel eller på mandolin. Skär tunna strimlor av det gula på citronskalet. Använd gärna ett cestgärn eller en potatisskalare.
- Varva gurka, citronskal och bitar av persilja i en väl rengjord burk. Häll över lagen så att allt täcks. Låt stå i kylskåp i minst 2 timmar. Ju längre inläggningen får stå desto mer smak.



SNABBINLÄGGNING MED VINÄGER / ZETA

Färdig inläggningslag med vitvinsvinäger för en mildare, mer nyansrik smak. Utmärkt för att snabbt och enkelt pickla grönsaker. Fler recept och inspiration hittar du på www.zeta.nu.

Ca pris 30 kr |
#zetasnabbinläggning
#smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆

B

I ALLA



SOCKERFRI LÄSK MED LIMESMAK / PEPSI MAX

Pepsi Max Lime är en sockerfri läsk med en härligt uppfriskande smak av cola och lime. Pepsi Max Lime bör serveras väl kyld, gärna med is. Passar såväl till mat och snacks som att avnjutas för sig själv.

Ca pris 10 kr | #pepsiverige
#smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆



ALKOHOLFRI HOVMÄSTARLAGER / ERIKSBERG

En mörk alkoholfri lager med lite mer smak. Passar utmärkt till klassiska husmansrätter som pytt i panna, eller varför inte till isterband med dillstuvad potatis.

Ca pris 13 kr | #eriksberg
#engodhistoria #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆



RIGI CHOKLADÄGG / CANDY PEOPLE

Nu kommer den klassiska chokladkakan RIGI som chokladägg. Inuti ägget gömmer sig en rolig leksak för de minsta i familjen. Finns att köpa som enskilt, i 3-pack och som 6-pack.

Ca pris 23 kr | #rigiägg
#smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆



CRUNCHY CARAMEL BAR / NICK'S

Mandelknäck doppad i mjölkchoklad, helt utan tillsatt socker, gluten och palmolja. Med enbart 88 kalorier har den samma kalorimängd som en normalstor banan. En chokladbit som du kan njuta av och må bra av på samma gång!

Ca pris 12 kr |
#nickschunchycaramel
#smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆



18-20 ST

Små pepparkakscheesecakes med en smaktwist av lakrits och citron. Ett spännande inslag till juldessertbordet men lika gott i oktober- och novembermyset.

INGREDIENSER

Botten:

- 1 pkt Annas Pepparkakor Limited Edition Lakrits
- 2 msk kokosolja
- 3-4 msk mjölk
- en rejäl nypa flingsalt

Cashewkräm:

- 2,5 dl cashewnötter, blötlagda i minst 6 timmar
- 6 msk kokosgrädde (det krämiga topplagret i burken)
- 5,5 msk citronjuice
- 4 msk agavesirap el. honung
- zest från en liten ekologisk citron
- 1 tsk vaniljsocker
- en rejäl nypa flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa pepparkakorna (men lämna 4 st hela), kokosolja, mjölk & salt i en matberedare till en något blöt deg.
2. Mixa alla ingredienser till cashewkrämen i en kraftfull mixer till en fin kräm.
3. Fyll små muffinsformar till en 1/3 med pepparkaksmix och strö över pepparkaksmul från de 4 sparade pepparkakorna.
4. Fyll upp med cashewkrämen. Frys i minst 4 timmar och avnjut dem sedan kalla!

Frozen mini-cheesecake på lakritspepparkakor & citron



PEPPARKAKOR I LIMITED EDITION SMAK / ANNAS

I år återlanserar Annas Pepparkakor sina tre favoritsmaker Lakrits, Toffee och Polka. Sätt smak på julen med Annas klassiska pepparkaka i nya spännande smaker. Goda att äta som de är, eller prova att baka med dem som i receptet här ovan. Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 17 kr | #annaspepparkakor #annas #smakbox

Mitt betyg:



Fröknäcke med pesto på solrosfrön & citron

Solrospesto är en värdig utmanare till den traditionella peston. Superenkel att laga och smakar extra gott på nygräddat fröknäcke.

INGREDIENSER

Solrospesto:

1 dl rostade solroskärnor
1 kruka basilika
1 st liten vitlöksklyfta
1,5 dl olivolja
citronzest från ½ citron
2 msk citronjuice
1 dl riven parmesan
salt och peppar

Fröknäcke:

1 dl solroskärnor
1 dl oskalade sesamfrön
1 dl linfrön
1 dl pumpakärnor
0,5 dl melonkärnor
2 msk vallmofrön
1,5 msk psyliumfiber
4 dl kokande vatten
0,5 dl rapsolja
0,5 tsk salt
flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Rosta solrosfröna till peston. Mixa i en mixer tillsammans med resterande ingredienser.
2. Blanda samtliga ingredienser till fröknäcket förutom flingsalt i en bunke. Häll på kokande vatten och låt ingredienserna dra i 5-10 min.
3. Fördela smeten jämnt på en plåt med bakplåtspapper, strö över lite flingsalt. Baka av på 150°C i ca 60-75 min.
4. Bryt fröknäcket i mindre bitar och förvara i påsar eller i lådor med lock.



SOLROSKÄRNOR / RISENTA

Solroskärnor med en härligt nötig smak som kommer fram ännu mer när du rostar dem. Det gör du enkelt i stekpannan eller i ugnen. Solroskärnor är naturligt rika på E-vitamin och mineraler och passar lika bra att toppa din frukost eller lunch med som till bakning. 100% klimatkompenserad!

Ca pris 15 kr | #risenta #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



APELSINLÄSK / FANTA
Fanta Orange är en kolsyrad dryck med apelsin smak som är gjord med fruktjuice och naturliga aromer. Fanta Orange finns både med och utan socker och i 1.5L PET, 50cl PET och 330ml burk.

Ca pris 15 kr | #fanta #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I ALLA



I ALLA



ALKOHOLFRI ÖL / 1664 BLANC

En utsökt gyllene och uppfriskande veteöl, fylld med citrusnoter, exotiska frukter och en aning krydda, som representerar essensen av fransk god smak.

Ca pris 13 kr | #1664blanc
#goodtastewithatwist
#smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I VISSA



I VISSA



I VISSA



I VISSA



BCAA DRYCK / PRO!BRANDS

Kolsyrad dryck utan tillsatt socker och berikad med aminosyror. Varje gång du dricker denna bidrar du även till forskningen om prostatacancer.

Ca pris 25 kr | #probrands
#mustachkampen #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I VISSA



I ALLA



BEAN BOOZLED FLAMING FIVE / JELLY BELLY

Nya versionen av det klassiska godisspelet Bean Boozled, Flaming Five, utmanar dig i hur starkt du vågar äta, mätt i chili-styrka. Rekommenderad åldersgräns 13 år!

*Till dig som startade en prenumeration med unik rabattkod.

Ca pris 138 kr |
#flamingfivechallenge
#smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I VISSA



I VISSA



I VISSA



KRYDDMIXER ITALOVELY & GREENISH / PINKLISH

Pinklish kryddmixer gör det enkelt för dig att få mer smak i maten. Rena kryddor som görs med kärlek till mat, smak och kvalitet. Prova dem i en dipp, marinad eller dressing. Snabbt, enkelt och pinklishious! Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 20 kr | #pinklish
#smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I VISSA



VEGANSK MYLKBAR POLKAGRIS / MALMÖ CHOKLADFABRIK

Malmö Chokladfabriks första smaksatta mylkbar - polkagris och mint i en ljus, vegansk chokladkaka av bästa kvalitet. Som alltid eko, fri från nötter, gluten och soja, och gott!

Ca pris 12 kr |
#malmöchokladfabrik
#smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I ALLA



SOCKERFRITT TUGGUMMI / ZINQ

Ett nytt sockerfritt tuggummi som motverkar dålig andedräkt och inte bara maskerar den. Detta tack vare ämnet zink, som motverkar bildandet av svavelgaser, som är orsaken till dålig andedräkt. Finns i flera goda smaker. Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 16 kr | #zinqgum
#badbreathbegone #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I ALLA



I VISSA



MIKRORIS / VEETEE

Nu finns VeeTee's mikroris i praktisk portionsförpackning med två separata risbehållare. Allt du behöver göra är att dra av plasten, mikra eller steka riset i 1 minut och sedan är det klart! Du får prova en av smakerna i Smakbox.

Ca pris 25 kr | #veetee
#smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I VISSA



I VISSA



SOCKERFRI HALLONLÄSK / FANTA

Fanta Raspberry Zero Sugar är en uppfriskande kolsyrad dryck med smak av hallon. Drycken är gjord med fruktjuice, naturliga aromer och har inget tillsatt socker.

Ca pris 15 kr | #fanta #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA



MOLLBERGS BLANDNING / ZOEGAS

Mustig mörkrost med lång eftersmak och toner av svarta vinbär och smörkola. MOLLBERGS BLANDNING är en av ZOEGAS finaste kaffeblandningar gjord av 100% Arabicabönor, rostat och koppat i Helsingborg.

Ca pris 10 kr | #zoegas #zoegaskaffe #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA



SNACK BAR / PROBRANDS

Mini bites Creamy Chocolate är ett gott alternativ att stilla ditt sockersug med - fri från palmolja och utan tillsatt socker.

Ca pris 10 kr | #probrands #minibite #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



SOCKERFRI ENERGI / COCA-COLA

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

Ca pris 19 kr | #cocacolaenergy #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



CHOKLAD MED AHLGRENS BILAR / PLOPP

Plopp samåker med Sveriges mest köpta bil. En unik kombination av mjölkchoklad och Ahlgrens bilar. Tillsammans bjuder de båda varumärkena på en härlig chokladupplevelse med välbekant smak av de populära bilarna.

Ca pris 17 kr | #ploppchoklad #ploppahlgrensbilar #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



BÖNBOLLAR SOURCREAM & ONION / OLW

OLWs krispiga bollar gjorda med bondböna med smak av Sourcream & Onion är inte bara goda, de är dessutom veganska och innehåller 18% protein och 40% mindre fett än vanliga potatischips!

Ca pris 20 kr | #olw #bönbollar #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



LINSCHIPS RAMSLÖK & GRÄDDFIL / OLW

OLWs linschips Ramslök & gräddfil är räfflade för att ge perfekt krispighet och mycket god smak. De är dessutom veganska och innehåller hela 13% protein och 40% mindre fett än standardchips. Oemotståndligt goda!

Ca pris 20 kr | #olw #linschips #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



DEXTROSTABLETTER / DEXTRO ENERGY

Dextro Energy Fizzy är en dextrostablett med fizzy-effekt! Kommer i smakerna Berry och Lemon. Finns att köpa på ICA.

Ca pris 23 kr | #dextroenergy #dextrosol #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I VISSA



I ALLA

Kockens snabba fläskfilépanna med potatisbakelser

4 PORTIONER

En fläskfilépanna så som kocken skulle ha gjort den! De portionsgräddade potatisbakelserna med rik smak av emmentalerost och grädde ger denna rätt den perfekta restaurangfinishen. Servera gärna med grillade tomater och grillad eller kokt sparris.

INGREDIENSER

- 1-2 frp Aviko potatisbakelser
- 500 g fläskfilé (el. kycklingfilé)
- 1 st gul lök
- 20 g smör
- 1 tsk salt
- 2 krm grovmalen svartpeppar
- 4 dl vispgrädde
- 2 msk dijonsenap
- 1 msk kalv- eller kycklingfond
- 1 tsk dragon

GÖR SÅ HÄR

1. Putsa bort eventuella senor och överflödigt fett från fläskfilén och skär i ca 12 skivor.
2. Tillaga potatisbakelserna enligt anvisningarna på förpackningen.
3. Skär löken i grova bitar och stek i smör i en stekpanna. Tillsätt fläskfilén, salt och peppar, och bryn till fin färg, ca 2 min per sida.
4. Tillsätt grädde, senap, fond och dragon i stekpannan. Låt koka i ca 4 min. Bjud direkt ur stekpannan.



POTATISBAKELSER MED EMMENTALEROST / AVIKO

Klassiska, lyxiga potatisbakelser, som sedan länge serverats på restauranger. Fyra djupfrysta, glutenfria portionsgratänger à 100 gram av skivad potatis, mycket grädde och emmentalerost, som du gräddar till perfektion på 25-30 minuter hemma i köket!

Ca pris 30 kr | #aviko_sverige #potatisbakelser #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



I K&F



I K&F



I K&F

4 PORTIONER

Den här krämiga kantarellpastan gör du enkelt och gott vegansk med Floras nya växtbaserade matgrädde. En pasta med smak av hösten!

INGREDIENSER

400 g tagliatelle el. valfri pasta utan ägg
 250 g kantareller
 1 tsk salt
 vitpeppar
 1 st stor gul lök
 1 msk Milda Culinesse
 150 g fryst spenat
 1 dl vitt vin
 2 dl Flora 100% växtbaserad mat 15%
 2 tsk socker
 en näve babyspenat

GÖR SÅ HÄR

1. Ansa kantarellerna. Torrstek i en stekpanna i 8-10 min tills vätskan har avdunstat och svampen har fått lite färg. Salta och krydda med vitpeppar. Ställ åt sidan.
2. Hacka löken och fräs i Milda Culinesse. Tillsätt den frysta spenaten och låt steka i 5 min.
3. Häll på vitt vin och låt koka i ett par minuter.
4. Tillsätt Flora 100% växtbaserad mat 15% och kryddorna. Låt sjuda ytterligare 5-10 min tills såsen har tjocknat något.
5. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Sila av vattnet och blanda pastan med såsen. Avsluta med att röra i babyspenaten.

Krämig vegansk kantarellpasta



VÄXTBASERAD MAT & VISPGRÄDDE / FLORA

Floras 100% växtbaserade alternativ till grädde fungerar utmärkt att använda precis på samma sätt som animalisk grädde och är dessutom glutenfri, laktosfri och sojafri! Använd dig av Mat 15% i vanlig matlagning eller Visp 31% till både varma rätter eller desserter. Du får prova båda produkterna i Smakbox.

Ca pris 12 kr x 2 | #flora #växtriketärgodare #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



I K&F



I K&F



I K&F



I K&F

Ät gott - gör gott!

Hur hjälper vi fler växla om till en mer grön kost? Den frågan ställde sig Planti. I 2015 lanserade de sina produkter med 100% innehåll från växtriket och de fungerar precis på samma sätt som mejeriprodukter. Det som började med goda alternativ för frukoststunden har idag utökats till dagens alla måltider

Men Planti nöjde sig inte där. De ville inspirera till att laga mer från växtriket och tog fram en växtbaserad fraiche med härlig syra och krämighet som fungerar precis som en vanlig crème fraiche, med en 18% fetthalt och ekologiskt innehåll.

Men hur hjälper man bäst fler till att växla om till en mer grön kost? Jo, genom att inspirera och visa hur enkelt och gott det är att bara byta!



COOKING FRAICHE NATURELL / PLANTI

Växtbaserad fraiche med mild syrlig smak och tjock krämig konsistens, som fungerar som vanlig crème fraiche i både varma och kalla rätter. Ekologisk med 18% fetthalt. Finns i förpackning med 2 dl och 4 dl.

P.S.! Planti ägs av Kavli där allt överskott varje år går till Kavlifonden. Läs mer på planti.se och kavlifonden.no.

Ca pris 17 kr | #planticooking #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



I K&F



I K&F



I K&F



I K&F



Planti bjöd därför in systrarna Foodgeekz att göra just det. Här bjuder de på en Buddha Bowl där krämigheten och syran från Planti Cooking Fraiche förhöjer smakerna och ger extra grönt på tallriken!

- Vi vet hur svårt det kan vara att få in mer växtbaserat i vardagen men vi har hittat små knep. Alltifrån att göra plåttmat, att addera grönsaker i smoothies och byta ut mejeriprodukter till växtbaserade, som den här Cooking Fraichen från Planti, som gör det ännu enklare att få in mer grönt på tallriken. I receptet vi har tagit fram här har vi blivit inspirerade av boken "Göra Gott" och skapat ett recept enligt bokens nya tallriksmodell.

- Systrarna Foodgeekz



Buddha bowl med krämig fraiche



Planti Cooking Fraiche förhöjer verkligen den här rätten med sin krämighet och syra. Att byta ut vanlig crème fraiche mot den här växtbaserade gör att du får in ännu mer grönt på tallriken, på ett gott och enkelt sätt! Uteslut ägget och du har en helt vegansk rätt.

/Systrarna Foodgeekz

2 PORTIONER

INGREDIENSER

- 6 st rivna rödbetor
- 2 msk fiberhusk
- 1-2 dl kikärtsmjöl
- 1-2 msk Planti Cooking Fraiche Naturell
- 1 tsk sambal oelek
- 1 st vitlök
- 0,5 st citron, saft och zest
- salt, peppar och chiliflakes
- 4 port quinoa
- Sallad, t.ex. rucola, bladspenat, böngroddar
- rostade osaltade cashewnötter
- 1 st kokt ägg

Krämig sås:

- 4 dl Planti Cooking Fraiche Naturell
- 1 st citron, saft och zest
- färska örter som persilja och basilika
- salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°C.
- Blanda ihop ingredienserna till såsen.
- Skala och riv rödbetorna. Blanda med fiberhusk, kikärtsmjöl och cooking fraiche. Pressa över citron, riv ner vitlök och smaka av med salt, peppar och sambal oelek. Forma smeten till biffar med hjälp av ett glas eller en mindre skål. Lägg på en plåt och sätt in i ugnen i ca 10-20 min, eller tills de är genomstekta.
- Koka quinoa enligt anvisningarna på förpackningen.
- Lägg quinoa, sallad och biffar i en skål. Toppa med cashewnötter, kokt ägg och den krämiga såsen.

Recept & foto: Mia Tjärnlund, Emmy och Evelina Hammelfelt

Säg hej till nya tallriksmodellen!

Tillsammans med ett 40-tal forskare har klimatforskaren Victoria Voss tagit fram en tallriksmodell som både är hållbar för miljön och hälsosam för oss människor. I det här receptet har systrarna lagat efter den modellen, och det kan du också göra! Du ser den här till höger.

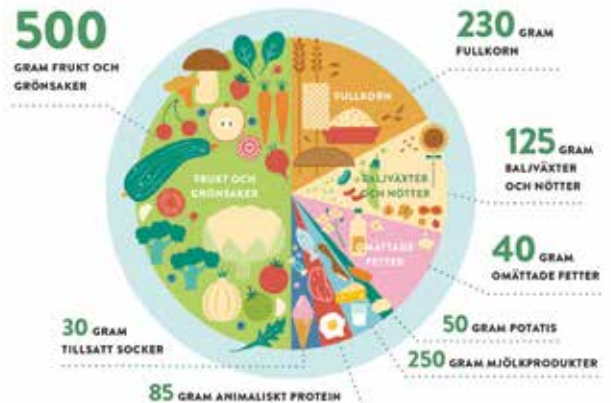


Illustration: Martin Thelander

Systrarna Foodgeekz

Systrarna Evelina och Emmy Hammelfelt är två kreativa, spirituella kockar som lagar mat från grunden utan pekpinnar. Dagligen inspirerar de med recept, tips och råd utifrån sin livsstil, positiva inställning till livet och av sin personliga och spirituella inre resa.

Oavsett om du är vegan, vegetarian eller äter animaliskt men vill ha in mer grönt i vardagen hittar du recept som passar dig! Hållbarhet är viktigt för systrarna och går igen i allt de lagar och gör, och de tipsar gärna om både lokala gårdar, grönsakshandeln på hörnet till innovativa livsmedel som främjar välmående.

Foodgeekz föreläser, tar fram recept och har synts i bl.a. Sveriges mästerkock, blivit nominerade till Det stora bloggpriset, utsetts till Sveriges bästa hälsoblogg 2020 och av Allt om Mat utsetts till Topp-10 Sveriges Bästa Mat Instagram 2018.

Följ: @foodgeekz.se på Instagram och www.foodgeekz.se



Ugnspannkaka med strimlad skinka

4 PORTIONER

Med färdigstrimlad skinka gör du enkelt en rykande god ugnspannkaka. Bara att blanda, vispa, bryna och sedan låta ugnen sköta resten av jobbet. Vardagsgott!

INGREDIENSER

- 1 pkt Tulip Strimlad Skinka
- 4 st ägg
- 1 tsk salt
- 3 dl vetemjöl
- 8 dl mjölk

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°C.
2. Häll mjöl, salt och hälften av mjölken i en bunke och rör om till en jämn, klumpfri smet. Häll på resten av mjölken. Vispa till sist ner äggen.
3. Bryn den strimlade skinkan lätt i en stekpanna. Häll sedan över i en smord form, långpanna eller låt ligga kvar i stekpannan.
4. Häll smeten över skinkan och grädda mitt i ugnen i ca 40-50 min. Servera med rårörda lingon.



RÖKT STRIMLAD SKINKA / TULIP

Bokvedsrokt och finstrimlad skinka, redo att ätas; varm eller kall. Passar perfekt för snabblagade måltider och är enkel att hantera. Använd som pizzatopping, fyllning till omelett, varm smörgås, i gratäng, soppa eller sallad. Med återförslutningsbar förpackning kan du enkelt spara det du inte använt i matlagningen till ett senare tillfälle!

Ca pris 52 kr | #tulip #enjoytogether #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



I K&F



I K&F



I K&F

Gul Curry med Chickened Out Chunks

2 PORTIONER

En vegansk smakfull gul curry där kycklingen ersatts av Chickened Out Chunks. Med al dente-kokta sugar snaps och knapriga minimajs kastas du till Indiens street food-kök. Toppa med finhackad chili för extra kryddighet.

INGREDIENSER

1 frp The Vegetarian Butcher Chickened Out Chunks
 1 st gul lök
 200 g sugar snaps
 125 g ris
 salt
 2 msk solrosolja
 230 g minimajs
 1 msk curry
 125 ml kokosmjölk
 3 kvistar koriander

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Dela Chickened Out Chunks i mindre bitar.
3. Skala och hacka löken. Stek löken gyllenbrun i olja.
4. Tillsätt sugar snaps och majs och stek i ytterligare 3 min. Häll i currykryddan och en skvätt vatten och låt koka upp under omrörning. Låt sedan småkoka på låg värme under 1-2 min.
5. Häll i kokosmjölken och låt koka upp. Lägg i de delade Chickened Out Chunks och låt dem värmas upp i ytterligare 2 min under omrörning.
6. Hacka korianderbladen grovt och strö dem över curryn. Servera med ris.



MAGIC MINCE & CHICKENED OUT CHUNKS / THE VEGETARIAN BUTCHER

Framtiden för kött är här - säg hej till The Vegetarian Butcher, ett nytt varumärke skapat av köttälskare, för köttälskare. The Vegetarian Butchers mission är att bli världens bästa slaktare genom att skapa ikoniska växtbaserade produkter som smakar minst lika gott som kött från djur. Prova Magic Mince, en vegetarisk färs som behåller sin fasta struktur även i såser och ugnsrätter, och Chickened Out Chunks, som smakar precis som kyckling ska smaka. Du får prova en av produkterna i Smakbox.

Ca pris 35 kr | #thevegetarianbutcher #butcherofthefuture #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



I K&F



I K&F



I K&F



I K&F

Avokadotoast med Veggie Bacon

4 PORTIONER

En trendig avokadotoast som blir ännu trendigare med vegetarisk bacon. Lent krämig avokado möter rökiga och salta smaker av bacon i en fullträff.

INGREDIENSER

- 2 st avokado
- 1-2 tsk citronsaft
- 0,5 tsk spiskummin
- 1 msk crème fraiche
- salt och peppar
- 4 skivor surdegsbröd
- 6 skivor Tulip Veggie Bacon
- 8 st körsbärstomater
- smörgåskrasse

GÖR SÅ HÄR

1. Dela avokado i två delar och tag ur kärnan. Skrapa ur innehållet med en sked och lägg i en skål. Mosa ihop med crème fraiche och smaka av med spiskummin, citronsaft, salt och peppar.
2. Stek Tulip Veggie Bacon i en varm stekpanna med lite olja i 2-3 min på varje sida, tills det är krispigt. Skär sedan i grova bitar.
3. Rosta brödet och toppa sedan med avokadoblandningen, halverade körsbärstomater, krasse, krispigt Veggie Bacon och avsluta med att mala över lite svartpeppar.



VEGGIE BACON / TULIP

Ett vegetariskt alternativ till bacon, som är 100% växtbaserat och innehåller ärt- och potatisprotein. Utan tillsatt soja och rökt över bokved, vilket ger en god smak av rök och salt till alla dina rätter. Används som vanligt bacon!

Ca pris 15 kr | #tulip #enjoytogether #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:
☆☆☆☆



HÖNSKÖTTBULLAR / GULDFÅGELN

Små goda köttbullar av svenskt hönskött. Köttbullarna är färdiglagade och kan ätas både kalla och varma.

Ca pris 39 kr | #guldfågeln #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆



BOLLNÄSFIL ORIGINAL / BOLLNÄSFIL®

Det unika receptet som filmästaren på Bollnäs tog fram på 1950-talet följs än idag i den här milda och krämiga filen. Finns i 1 L och 1,5 L förpackning i olika smaker, och som ekologisk.

Ca pris 16 kr | #bollnäsfil #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:
☆☆☆☆



JORDGUBBSGLASS / OATLY

Smarrig vegansk havrebaserad jordgubbsglass från Oatly.

Ca pris 30 kr | #oatly #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:
☆☆☆☆



EXTRA CREAMY BRIE CHILLI / CASTELLO

Krämigt lättnögelost med kryddiga röda jalapeño-flingor. Gjord enligt traditionella, handgjorda metoder för när den krämiga konsistensen. God som topping på sallader och soppor, på brödet och på ostbrickan.

Ca pris 25 kr | #castellocheese #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:
☆☆☆☆



Chic Burger Tacostyle

2 PORTIONER

Amerika möter Mexiko i den här taco-smakande burgaren. En uppstickare till den klassiska fredagstacon. Använd växtbaserad crème fraiche och vegansk ost för en helt vegansk rätt. Servera med en god dipp och salta nachochips!

INGREDIENSER

1 frp Peas of Heaven Chic Burger
2 st hamburgerbröd
smältost
salladsblad
crème fraiche
salta nachochips
olja till stekning el. fritering

Mangosalsa:

1 st gurka
1 st röd chili
1 st rödlök
3 st tomatater
1 st mango
0,5 st lime
koriander
salt

GÖR SÅ HÄR

1. Finhacka alla grönsaker och mangon till salsan. Blanda samman och pressa över limen. Hacka koriander och tillsätt valfri mängd. Smaka av med salt.
2. Hetta upp rikligt med olja i en panna eller kastrull. Stek eller fritera burgarna till dess att de blivit gyllene och krispiga. Lägg på smältosten.
3. Lägg på salladsblad och crème fraiche på det undre brödet, lägg sedan på burgaren och toppa med mangosalsan. Lägg på det övre brödet och servera hamburgaren tillsammans med salta nachochips och valfri dipp.



VÄXTBASERAD KORV & BURGARE / PEAS OF HEAVEN

Prova två växtbaserade produkter från Peas of Heaven! Chic Burger är en krispigt panerad nyhet! En unik, växtbaserad burgare för stekning och fritering, fri från animalier, soja och gluten. Nyheten har en smak och textur som direkt kan jämföras med en köttbaserad variant.

Växtbaserad Bratwurst och Chorizo är baserade på ärtprotein, med smakrik kryddning och en imponerande textur. Går att tillaga precis som vanligt - på grill eller i stekpanna. Du får prova burgaren och en av korvarna i Smakbox.

Ca pris 30 kr | #peasofheaven #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



I K&F



I K&F



I K&F



I K&F



4 PORTIONER

En lättlagad smakrik gryta som fått inspiration av Grekland. Servera med nykokt ris och krispig grönsallad.

INGREDIENSER

500 g Kung Ingels kalkonkorv
 1 st rödlök
 1 st röd paprika
 smör till stekning
 400 g krossade tomater
 1 dl grädde
 2 st vitlöksklyftor
 0,5 dl chilisås
 1 dl urkärnade kalamataoliver
 150 g fetaost
 oregano
 cayennepeppar
 salt

GÖR SÅ HÄR

1. Strimla korven. Hacka rödlök och paprika till mindre bitar. Bryn korven och grönsakerna i lite smör i en stekpanna/kastrull.
2. Tillsätt krossade tomater och grädde. Låt koka ihop några minuter.
3. Pressa i vitlöken, och tillsätt chilisås, oliver och smulad fetaost. Smaka av med oregano, cayennepeppar och salt.

Kalkongryta med grekisk touch



KUNG INGELS KALKONKORV / INGELSTA KALKON

Kung Ingels kalkonkorv är gjord av svensk kalkon. Korven används precis som en traditionell falukorv till klassiska vardagsrätter som t.e.x. stuvade makaroner eller korv stroganoff.

Ca pris 53 kr | #ingelstakalkon #lättattälska #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



I K&F



I K&F



I K&F

Asiatisk nudelsoppa Pho med bönbollar

3-4 PORTIONER

En soppa som tagit inspiration av den vietnamesiska soppan Pho. Det går lika bra med vitvinsvinäger om du inte har risvinäger hemma. Bönbollarna tillagas direkt från frysen i den här soppan.

INGREDIENSER

1 frp GoGreen Asiatiska bönbollar
200 g risnudlar
röd chili
1 st lime
basilika

Korianderbuljong:

1 l mild grönsaksbuljong (ta det du har hemma, buljongtärning eller fond och följ instruktionerna på förpackningen för 1 liter)
2 cm färsk ingefära
1 st kanelstång
1 st stjärnanis
1 tsk hela svartpepparkorn
1 tsk korianderfrön
2 msk risvinsvinäger
1 kruka färsk koriander

GÖR SÅ HÄR

- Skiva ingefäran. Koka upp grönsaksbuljongen tillsammans med den skivade ingefäran, kanelstång, stjärnanis, svartpeppar och korianderfrön. Låt koka i ca 15 min och ta sedan av från värmen. Häll i vinäger och lägg i koriander (spara några blad till servering). Rör runt några varv, lägg på ett lock och låt stå i ca 20 min. Sila av och tillsätt lite salt vid behov.
- Häll 2 msk rapsolja i en stekpanna och stek bönbollarna på medelvärme, ca 13-15 min tills bollarna blivit gyllene.
- Koka risnudlarna enligt anvisningarna på förpackningen.
- Lägg nudlarna i en djup tallrik, häll över lite varm buljong. Toppa med bönbollarna, basilika, koriander och fint skivad röd chili. Servera med limeklyftor på sidan.



ASIATISK BÖNBOLL & ÄRTFALAFEL / GO GREEN

Nyheter från Go Green! Gluten-, soja- och mejerifria och dessutom helt veganska. GoGreens Asiatiska Bönbollar av svenskodlade vita bönor är kryddade med smaker från det asiatiska köket som ingefära, koriander, het chili och mild kokosmjölk. Servera med en nudellsallad eller varför inte med ris, grönsaker och soja i en bowl? GoGreens Ekologiska Ärtfalafel av svenskodlade gula ärter är kryddad med spiskummin, cayennepeppar och citron. Servera gärna med grönsaker i en sallad eller i ett pitabröd som din favoritfalafel! Du får prova en av produkterna i Smakbox.

Ca pris 33 kr | #gogreenordic #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



I K&F



I K&F



I K&F



I K&F

Piadina med saltorkade tomater & parmaskinka

4 PORTIONER

Italiensk snabbmat när den är som bäst! Piadina passar att äta när och var du vill, innesom ute. Kolla in zeta.nu/recept för fler goda recept med det italienska tunnbrödet.

INGREDIENSER

- 1 frp Piadina Romagnola IGP alla Riminese
- 1 burk Zeta strimlade saltorkade tomater
- 2 frp Zeta Mozzarella Di Bufala Campana
- 1 frp Zeta Parmigiano Reggiano grovriver
- 1 frp Zeta Prosciutto di Parma
- 70 g rucola
- 250 g cocktailtomater
- 1 kruka oregano

GÖR SÅ HÄR

- Bryt mozzarellan i mindre bitar och låt rinna av på en bit hushållspapper. Det behövs en halv mozzarella per piadina.
- Lägg brödet i en het stekpanna med lite olivolja. Fördela saltorkade tomater och mozzarella jämnt över ett piadinabröd. Strö över riven parmesanost. Stek tills osten börjar smälta.
- Lägg på parmaskinka, rucola, skivade körsbärstomater, färsk oregano och droppa över lite Crema di Balsamico. Vik över halva brödet och servera direkt med en krispig sallad.



ITALIENSKT BRÖD PIADINA / ZETA

Ett italienskt tunt bröd bakat enligt gamla traditioner med extra jungfruolivolja. Piadina är en italiensk favorit sedan 1300 talet f.Kr. Snabbmat på italienskt vis som passar till lunch, mellanmål eller middag. Värm, fyll, vik och njut!

Ca pris 25 kr | #zetapiadina #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



BARA VANILJ- & JORDGUBBSYOGHURT / SKÅNEMEJERIER

En god och krämig vaniljyoghurt mixad med frukt, bär och vaniljstäng, inget annat! Gjord på 100% svensk mjölk från gårdar i södra Sverige, helt utan tillsatser och innehåller 20% frukt och bär. Finns även i smaken Bara Vaniljyoghurt Päron.

Ca pris 25 kr | #barayoghurt #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



VEGGIE TOMAT & MOZZARELLA SOPPA / FELIX

Felix frysta soppor är ett unikt sortiment fräscha soppor lagade på en smakrik buljong och toppade med krispiga grönsaker. I Smakbox får du prova en mustig tomat-soppa som är mild smaksatt med kryddan harissa och innehåller krämiga mozzarellapärlor och krispiga romanabönor.

Ca pris 24 kr | #veggiesmakbox @felix_sverige #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



HAVREBIT ÖRTER / FAZER YOSA

Fazer Yosa Havrebit är en växtbaserad matlagningsprodukt. Den kan användas på många olika sätt i matlagning, till exempel stekt, grillad, i såser eller som den är i sallader. Havrebit kan också skivas med osthyvel och användas som ost eller chark på smörgåsar.

Ca pris 30 kr | #fazeryosa #weknowoats #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



MJÖLKDRYCK / KLÖVER

Mjölkdryck gjord på svensk mjölk från Arlagårdar som har en lite längre hållbarhet. Med sin lätta och goda smak passar den perfekt i pannkakor, smoothies eller som måltidsdryck.

Ca pris 12 kr | #klövermjölkdryck #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



Vegansk Mac n' Cheese

4 PORTIONER

Med havrebaserad matlagingsgräde med ostsmak kan du laga en vegansk mac n' cheese på nolltid. Tillsammans med timjan, vitlök och rostad lök får du en välsmakande rätt till både vardagen och helgen!

INGREDIENSER

300 g pasta
1 st gul lök
3 st vitlöksklyftor
en skvätt olivolja
5 st timjankvistar
500 ml Aito Oat Cuisine med ostsmak
1 msk lökpulver
1 tsk rökt paprikapulver
1/3 tsk vitpeppar
0,5 tsk salt
ströbröd
rostad lök

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen men ta av från värmen när några min återstår.
2. Tärna löken och vitlöken. Stek i olivolja med timjankvistarna i cirka 3 min. Tillsätt Aito Oat Cuisine med ostsmak och kryddorna. Koka upp i cirka 3 min. Ta bort timjankvistarna och tillsätt 1 msk ströbröd.
3. Häll över pastan och såsen i en ugnsfast skål. Täck med ströbröd och ringla över olivolja. Ställ in i ugnen på 225°C i ca 15 min tills ytan är gyllenbrun. Pynta med timjan och rostad lök.



OAT CUISINE MED OSTSMAK / FAZER AITO

Aito Oat Cuisine är en glutenfri och mejerifri havreprodukt för matlagning med en god smak av ost. Använd den i pastasåser, soppor eller i pajer.

Ca pris 20 kr | #fazeraito #naturensval #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



I K&F



I K&F



I K&F



I K&F

KYLT & FRYST

Pommes Anna

4 PORTIONER

Denna lyxiga potatisgratäng passar utmärkt som tillbehör till grillad biff eller kyckling. Tips! Stapla och tillaga potatisen i en smord muffinsform så får du fina portionsgratänger! Tillagningstiden blir i så fall något kortare.

INGREDIENSER

900 g fast potatis
125 g Arla Köket® Smör & Raps vitlök & ramslök
1 tsk salt

GÖR SÅ HÄR

1. Skiva potatisen riktigt tunt, gärna med mandolin. Lägg i ett durkslag och skölj i kallt vatten. Torka av potatisskivorna noga.
2. Smörj en pajform, ca 24 cm i diameter. Smält smöret. Varva potatis, salt och smör i formen. Pensla sista lagret med smör.
3. Tillaga mitt i ugnen 50-60 min, tills potatisen är mjukt rakt igenom.

Recept: arla.se



SMÖR & RAPS MED VITLÖK & RAMSLÖK / ARLA KÖKET®

Ge din dagliga matlagning en enkel och god twist med Arla Köket® smaksatt Smör & Raps! Tillverkad av smör som blandats med rapsolja och smaksatts med vitlök, salt och ramslök och sedan vispats för att skapa en lätt och luftig konsistens. Använd den på mackan eller i din matlagning.

Ca pris 18 kr | #arlaköket #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



I K&F



I K&F



I K&F



I K&F

Pizza bianco med prästostcrème & grönkåls-örtpesto

4 PORTIONER

Pizza bianco är en vit pizza som gräddas med crème fraiche istället för tomatsås. Här får pizzan svenska smaker av grönkåls-örtpesto, potatis och välagrad prästost.

INGREDIENSER

- 1 rulle kyld pizzadeg
- 100 g riven välagrad prästost
- 1,5 dl crème fraiche
- 1 msk hackad färsk timjan
- 0,5 krm svartpeppar
- 2-3 st amandine potatis
- 1 st liten rödlök
- 1 msk olivolja
- 1 frp Svegro Örtpesto Grönkål

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Rulla eller kavla ut pizzadegen på en bakpappersklädd plåt. Mixa eller mosa ihop ost, crème fraiche, timjan och svartpeppar och bred ut smeten över pizzadegen.
3. Tvätta potatisen, torka den och skiva tunt, gärna med mandolin. Lägg ut skivorna i ett enkelt lager på pizzan (att de överlappar varandra lite gör inget).
4. Skala och skiva rödlöken och lägg ut skivorna över pizzan. Ringla över olivolja och strö över lite salt och peppar.
5. Grädda i 15-20 min eller tills degen och osten fått fin färg. Klicka över peston och servera.



Spana efter dessa i hyllan!

ÖRTPESTO GRÖNKÅL / SVEGRO

Svegro Örtpesto Grönkål är en smakrik svensk kyld Örtpesto som smakar lika gott som hemlagad. Örterna kommer från Svegros växtbus på Färingsö. Tillagad utan tillsatser på svenska råvaror. Nu Från Sverige-märkt! Den finska rapsojan har bytts ut mot svensk, och burken har fått ny design. För att minska matsvinn får du prova en gammal design i Smakbox - innehållet är dock svenskt. Spana efter den nya designen i din butik!

Ca pris 29 kr | #svegro #smakbox #smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



I VISSA K&F



I VISSA K&F



I VISSA K&F



I K&F

Jalapeñopoppers

4 PORTIONER

Krispiga jalapeños med krämig ost. Det kan inte bli bättre!

INGREDIENSER

12 st gröna jalapeños
60 g Allerum Crème Svecia
2 st ägg
150 g pankoströbröd
frityrolja

GÖR SÅ HÄR

1. Skär ett snitt i alla jalapeños och behåll stjälken. Ta ut kärnorna. Fyll jalapeños med osten och tryck ihop.
2. Knäck äggen i en skål och vispa upp lätt med en gaffel. Doppa jalapeños i ägg och sedan panko. Tryck gärna till panko så att den verkligen fastnar. Doppa snabbt i ägg igen och sen panko igen.
3. Värm oljan i en kastrull. Lägg i en bit vitt bröd. När det är gyllene brun är oljan klar. Friter jalapeños i oljan tills de är gyllenebruna. Servera dem på en gång!



FÄRSKOST CRÉME SVECIA/ ALLERUM

Allerum Crème Svecia är en färskost med rik och intensiv smak av lagrad Svecia. Ett bekvämt och enkelt sätt att få ett smakrikt och lyxigt pålägg. En Allerum i bredbart format helt enkelt.

Ca pris 17 kr | #allerumcreme
#allerumost #smakbox
#smakboxkyltfryst

Mitt betyg:



Hej Anna-Karin, en av vinnarna från Smakbox SOMMARGOTT #smakboxstund!

VAD TYCKER DU ÄR ROLIGAST MED SMAKBOX?

- Det känns alltid kul att få dyka ner i en box full av nyheter och nya smaker att prova.

HUR GÅR DET TILL HEMMA NÄR DU ÖPPNAR SMAKBOX?

- Jag öppnar boxen, kollar igenom snabbt och låter den mogna innan jag hugger in på den.

VILKEN ÄR DIN FAVORITPRODUKT DU UPPTÄCKT I SMAKBOX?

- Många olika alkoholfria bubbel och viner är alltid uppskattat att få prova.



Vinn kokbok!

Tävla om Louise Bondebjers kokbok Svenska klassiker, en bildskön kokbok med texter, bilder och recept om den svenska mattraditionen och landskapet. Vi tävlar ut 10 böcker!

I Svenska klassiker får du både kuriosa, fakta, historia och recept, indelat efter våra årstider. Här hittar du goda recept på svenska bakverk och efterrätter, olika drycker och kryddor, och såklart de klassiska köttbullarna, ärtsoppa och dillköttet. Du får även ta del av nya svenska smaker som palsternacksoppa med smörstekta äpplen, skaldjurspasta med dillpesto och havtornsinslagd sill.

Så här tävlar du

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

Du måste ha öppen profil för att kunna tävla. Tävlingen pågår fram till 22/11 och vinnarna presenteras på @smakbox senast 11/12*.

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

ANNA-KARIN NILSSON

BOR: Utanför Söderköping

FAMILJ: Make och utflugnen dotter med barn

GÖR: Sjukskriven och skriver en hobbyblogg på fritiden

PRENUMERANT SEDAN: Första boxen i mars 2016

PRENUMERERAR PÅ: Smakbox Original



Krämig hjortronglass

6 PORTIONER

Ett smakprov på Louise Bondebjers kokbok **Svenska klassiker!** Tävla om att få hem boken för att ta del av ännu mer gott på våra svenska klassiker. Tips! För ännu mer hjortronsmak, toppa med varm hjortronsytt.

INGREDIENSER

5 dl vispgrädd
1 burk söttad kondenserad mjölk
250 g tinade hjortron

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa grädden i en skål. Vänd ner den kondenserade mjölken tillsammans med hjortronen (spara några att lägga på toppen) och rör om varsamt så att allt blandas.
2. Häll smeten i en form, strö över de sparade hjortronen och ställ in i frysen minst 6 timmar.
3. Ta ut formen ca 20 min innan servering. Skopa och lägg i glasstrutar eller i skålar och toppa med de sparade hjortronen.

TIPS!

Du som tar emot Kylt & Fryst tillägg, byt ut vispgrädden i receptet mot Floras 100% växtbaserade vispgrädd

SMAKINSPIRATÖR LOUISE BY LISA PÅ LANDET

Louise Bondebjer är den matkreeerande, receptkreeerande kokboksförfattaren från Skåne som älskar att skapa maträtter för ögat och gommen. Louise vurmar för den svenska maten och i hennes flöde får du ta del av hennes godaste recept på svenska klassiker för årets alla årstider och dygnets alla tillfällen, blandat med uppdateringar om hennes liv på landet. Att lära ut sin kokkonst ligger Louise varmt om hjärtat, och hon utför både rent-a-chef uppdrag i hemmen och håller i inspirerande matlagningskurser för barn. Nu är hon aktuell med sin andra kokbok, Svenska klassiker, som du kan tävla om här bredvid!

BOR: Malmö

FAMILJ: Man och fyra barn

GÖR: Driver företag inom matstyling och receptframtagning samt skriver kokböcker

FÖLJ: @louisebylisapalandet på Instagram och justwannahavefun.se/louisebondebjer



Bästa presenttipset - Smakbox!

Smakbox är perfekt att ge bort till den som gillar mat och överraskningar!
Till Fars Dag, som tack till någon eller varför inte planera julklapparna redan nu?

Köp på www.smakbox.se/ge-bort-smakbox
Rabattkod: MHM20*

20%
rabatt

*) Gäller 1-3 boxar i följd t.o.m. 25/11 2020.



NÄSTA SMAKBOX SKICKAS
TILL PRENUMERANTER
2-15 DECEMBER
OCH DÄREFTER LÖPANDE
TILL NYA KUNDER