



Smakbox

INSPIRATIONSTIDNING FRÅN SMAKBOX

ORIGINAL



TEMA

STARTA IGÅNG

TOMATSKOLA MED MUTTI

*TILLBAKA TILL
VARDAGEN*

INSPIRATION

BONUSPRODUKT

TILL DIG SOM VARIT
MED OSS LÄNGE

Smakbox





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

Innehåll

Utvalda recept

- 7 **NÄSTA NIVÅ AV TACOS** med Santa Marias nya kryddpaste
- 15 **GRÖNA QUESADILLAS** med Frankfuls tortillabröd
- 17 **LINSPENNE** från Kungsörnen med halloumi, grillade grönsaker och örtolja
- 23 **PIZZA BIANCO** med norrländsk grillrost från ICA

Smakinspiration

- 6 **TIPS & TRICKS** för en tacomidag utöver det vanliga
- 10 **TOMATSKOLA** som gör underverk för din matlagning
- 30 **DELA & VINN** gratis box med din #smakboxstund
- 31 **SMAKINSPIRATÖR FANNIE** bjuder på brownies

Smaknytt

- 21 **BONUSPRODUKT** i boxen till dig prenumererat
3 boxar eller fler

Smakhjältar i
ORIGINAL!



Starta igång

Vardag, rutiner och helgmys är tillbaka! Efter sommarens njutning är det skönt att landa i det nya vanliga. Visst är det kul med ny inspiration? Ta in nya vardagsrätter i ditt kök och höj fredagsmyset till nästa nivå.

Smakbox STARTA IGÅNG hjälper dig att starta hösten med nya smaker.

I boxen hittar du bl.a. alla tiders vardagshälte eller helgens stjärna – tomater! Mutti bjuder på tomatkola om tomatens olika egenskaper och karaktär. Du får även godsaker till både frukoststunden, fredagsmyset och mellanmålet i en härlig mix.

Du som varit med oss länge blir extra belönad! Du som prenumererar och får din 3:e box eller mer hittar en bonusprodukt i boxen. Svarade du dessutom på junibox-recensionen fick du som har Smakbox till utlämningsställe chans att välja bonusprodukt. Hoppas du gillar den du fick! Läs om bonusprodukterna på sid. 21.

Smakbox utvecklas hela tiden. Nu kan vi leverera Kallt Tillägg även till stora delar av Småland. På smakbox.se/leveransalternativ ser du om vi skickar till just ditt postnummer.

Nu ser vi fram emot att få STARTA IGÅNG hösten med dig!

Varma hälsningar,
Vi på Smakbox



10% +
TIDIGARE
FAVORITER

Tipsa om Smakbox!

Din unika rabattkod* är laddad med 10% rabatt OCH tidigare favoriter. Vi packar ca 4 extra produkter värde ca 80 kr. Du själv får dessutom 20 kr lägre pris på nästa box. Gäller så länge lagret räcker. Din vän startar på www.smakbox.se/prenumerera

*) Du hittar din kod i mejlet du fick när du startade din prenumeration. Eller inloggad på smakbox.se (välj din aktiva prenumeration, välj Tipsa vän i menyn)

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:



20%
rabatt

Ge bort Smakbox!

Överraska med en gåva som varar länge! Ge bort 1 box eller flera i följd (upp till 6 st). Skickas över hela landet till utlämningsställe.

www.smakbox.se/ge-bort-smakbox Rabattkod: NJ20

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

O

ORIGINAL

Bred mix av produkter och smaker till vardag och fest.

M

MÅLTID

Fler produkter som passar till måltid och matlagning.

N

NYFIKEN

Fler oväntade smaker och produktnyheter.

B

BALANS

Fler produkter med mindre tillsatt socker och mer växtbaserat.



GRÖNSAKSJUICE / KIVIKS MUSTERI

Gott för hela kroppen! Få en bra start på dagen med en fräsch, uppiggande grönsaksjuice – ett enkelt och gott sätt att få i sig grönsaker redan till frukost! 100% juice. Inga tillsatser. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 25 kr | #kiviksmusteri @kiviksmusteri #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA



I ALLA



I ALLA



GRANOLA / FREBACO KVARN

Rostad och ugnsbakad granola gjord på svensk havre från åkrar i närheten av Frebacos kvarn i Lidköping. Havre är vårt mest näringsrika spannmål. Förutom att det är gott innehåller det mycket protein, fett av de rätta sorterna, antioxidanter och en dos kostfiber – sådant som gör gott för kroppen. Nyckelhålsmärkt med låg fetthalt och utan tillsatt socker. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 40 kr | #frebaco #havrepower @frebaco_kvarn #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I VISSA



ALKOHOLFRI DRINK / HARTWALL

Äntligen finns den finska klassikern Original Long Drink som alkoholfri variant! Drycken har en fruktig och söt smak med inslag av grapefrukt, citron och ginarom. Passar lika bra för mysiga hemmakvällar som till festligare tillfällen.

Ca pris 11 kr | #originallongdrink #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



DIGESTIVEKAKOR / MCVITIE'S

McVitie's V.I.B.s (Very Important Biscuit) är en modern tolkning av deras klassiska digestivekex, nu i två oemotståndliga smaker. Caramel Bliss fylld med klassisk, krämig karamell och Heavenly Hazelnut med karamell och hasselnöt, båda täckta av en fin len mjölkchoklad. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 20 kr | #mcvities @mcvitiesverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



SNACK POT / KNORR

Knorr Snack Pot Spenat & Ost är en god och fyllig pastarätt som passar perfekt som mellanmål eller lunch. Nya Snack Pot innehåller 100% fullkornspasta och har därför både fiber och god smak i samma förpackning.

Ca pris 20 kr | #knorrssverige @knorrssverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I VISSA



I ALLA

Polarknäcke kanel med mascarponekräm och jordgubbar

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

4 Polarknäcke Kanel
1 l färska jordgubbar
250 g Mascarponeost (går bra med färskost också)
2 msk socker
1 lime, saft och zest
8 blad färsk basilika

GÖR SÅ HÄR

1. Rensa och kvarta jordgubbarna. Blanda mascarponen med socker och saft plus zest (rivet skal) från lime.
2. Bred ett ganska tjockt lager av mascarponekrämen på brödsnivorna, toppa med jordgubbar och basilikablåd.

Recept: Polarbröd

NYHETER!



POLARKNÄCKE / POLARBRÖD

Polarknäcke Kanel smakar precis vad den heter; kanel. Med lite smör på får du ett gott fika, perfekt till en kopp kaffe eller te. Men kanel passar oväntat bra till fler sorters pålägg, bara fantasin sätter gränserna! Bröden är bakade i Norrland med svenska råvaror. P.S.! Prova även nyheten Polarknäcke Havre, ett gott nyckelhålsmärkt bröd med havresmak.

Ca pris 24 kr | #polarbröd #polarknäcke @polarbrod #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA



I ALLA



ANNONS FRÅN SANTA MARIA

SANTA MARIAS SMAKEXPERTER DELAR MED SIG AV SINA ABSOLUTA BÄSTA TIPS OCH TRICKS FÖR EN TACOMIDDAG UTÖVER DET VANLIGA.

Upptäck tacos på en helt ny nivå!

Nya smaker, spännande ingredienser och oväntade kombinationer gör att du får upplevelser att dela med familj och vänner under många middagar framöver. Det är bara att skapa, mixa och prova dig fram – ta dina tacos till nästa nivå. Välkommen till Next Mex!

Tortilla i stekpannan

Värm alltid tortillan innan servering i torr panna tills den puffar upp och fått en lite rostad yta. Det ger en mycket godare tortilla med nybakt känsla.

Bäst stekyta

Stek alltid köttet med hög värme utan att röra om ett par minuter, det ger en bra stekyta med mycket smak.

Variera dina tacos

Våga testa nya kombinationer och variera efter säsong, prova med finstrimlade rotfrukter på hösten eller krispiga primörer som sparris och sockerärter på sommaren!

Varför paste?

Santa Marias kryddpaster för tacos är lagade med spännande ingredienser som guajillo chili, apelsin, pumpafrön och kakao. Pasterna har fått koka ihop för att utveckla rika och intensiva smaker, och behöver bara blandas ordentligt med köttet eller grönsakerna i slutet av tillagningen – så är det klart!

Recept och serveringsförslag finns på förpackningens baksida!



TACO KRYDDPASTE / SANTA MARIA

Santa Marias nya kryddpaster för tacos är lagade med spännande ingredienser som guajillo chili, apelsin, pumpafrön och kakao. Pasterna har fått koka ihop för att utveckla rika och intensiva smaker, och behöver bara blandas ordentligt med köttet eller grönsakerna i slutet av tillagningen – så är det klart! Du får prova en av smakerna.

Ca pris 19 kr | #nextmex @santamariasverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:





Next Mex Chicken Tacos

4 PORTIONER

INGREDIENSER

1,5 pkt Santa Maria Tortilla Corn & Wheat Small (ca 3 tortilla per person)
1 msk olja
500 g kycklinglårfile
1 påse Santa Maria Spice Paste for Chicken Tacos
1 huvud hjärtbladsallad
picklad rödlök
0,5 pkt fetaost
1 dl svarta bönor
Santa Maria Peach & Chili Salsa

GÖR SÅ HÄR

1. Förbered grönsakerna, pickla rödlök, strimla sallad och smula fetaost. Låt de svarta bönorna rinna av i ett durkslag.
2. Värm bröden i en het, torr stekpanna på medelstark värme, ca 10 sek per sida tills de är lite rostade och puffar upp. Lägg de värmda bröden under en kökshandduk för varmhållning.
3. Hetta upp olja i en stekpanna. Strimla under tiden kycklingen i små bitar. När stekpannan är het lägg i kycklingen och vänta 2-3 min innan omrörning, för bästa möjliga stekyta. När kycklingen är genomstekt och fått fin färg, tillsätt Santa Maria Spice Paste for Chicken Tacos och rör om. Ta bort från värmen!
4. Servera samtliga ingredienser vid bordet och låt var och en bygga sina tacos. Servera med Santa Maria Peach & Chili Salsa.

Recept: Santa Maria



PANNKAKSMIX / BODYLAB

Med Bodylabs lätta och enkla blandning kan du på några få minuter laga de sprödaste och godaste proteinpannakorna du någonsin smakat. Du tillsätter bara vatten till blandningen, skakar och häller ut i stekpannan! Finns i flera smaker, du får prova en av dem.

Ca pris 119 kr | #teambodylab #releasethefeeling @bodylabsverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



SOCKERFRITT TUGGUMMI / V6

Sockerfritt fluoruggummi för friska tänder i en praktisk och hygienisk förpackning med läcker mints smak. Hjälper till att neutralisera placksyror och bibehålla tändernas mineralisering. Effekten uppnås när 1 bit tuggas minst 20 min, 5 ggr/dag efter mat och dryck, som en del av en varierad och balanserad kost och hälsosam livsstil. Från +12 år. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 20 kr | #V6tuggummi #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



KEX TILL OST / GÖTEBORGS UTVALDA

Utvalda Chili & Sesam är årets kex till ost! Knapriga kex med milda toner av chili, havssalt och nötiga sesamfrön. Bakade med noga utvalda råvaror för den goda smakens skull. Utvalda Chili & Sesam gör sig väldigt bra tillsammans med en krämig färskost, lagrad hårdost eller vitmögelost.

Ca pris 25 kr | #göteborgsutvalda @goteborgs_utvalda #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



CHIP NUTS / ST. MICHAEL

Chip Nuts är ett helt nytt snackskoncept! Chip Nuts är sprödbakade jordnötter med ett kryddat överdrag som är lätta att äta och ger en helt speciell smak- och ättupplevelse. Det ultimata snacksset i tre olika smaker! Du får prova en av dem.

Ca pris 20 kr | #doublethecrunch @st.michael_nuts #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Melanzane alla Parmigiana med Pankocrunch

4 PORTIONER

INGREDIENSER

1 kg aubergine
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 frp krossade tomater (à ca 400 g)
2 msk TABASCO® Buffalo pepparsås
0,5 msk honung
1 tsk torkad basilika
150 g riven parmesan
250 g skivad mozzarella
olivolja till stekning
salt och nymalen svartpeppar

PANKOCRUNCH

0,5 kruka oregano el. 1 tsk torkad
1 dl Kikkoman Panko
2 msk olivolja
0,5 tsk Maldon havssalt

GÖR SÅ HÄR

1. Skär auberginerna i 1 cm-skivor. Salta på båda sidor. Lägg i ett durkslag ca 30 min.
2. Skala, dela och finhacka löken. Skala och finhacka vitlöken.
3. Fräs lök och vitlök i olivolja i en stekpanna tills det mjuknar. Tillsätt krossade tomater, TABASCO® Buffalo pepparsås, honung och basilika. Koka upp och sjud ca 20 min under lock. Smaka av med salt och peppar.
4. Sätt ugnen på 200°.
5. Skölj auberginen i kallt vatten. Låt rinna av. Torka torrt på hushållspapper. Stek aubergineskivorna i omgångar i olivolja tills de är gyllene på båda sidor.
7. Lägg ett tunt lager tomatås i botten av en oljad, ugnssäker form. Varva sedan aubergine, mozzarella, parmesan (spara ca 1 dl) och tomatås. Avsluta med ett lager aubergine.
8. Hacka oreganobladen. Blanda med panko, olivolja och havssalt.
9. Toppa gratängen med pankocrunch och resterande parmesan. Gratinera i mitten av ugnen 25-30 min tills ytan har blivit gyllene och krispig. Servera gärna med en grönsallad, eller som tillbehör till grillat kött.

Recept: Kikkoman



PANKO / KIKKOMAN

Panko är ett asiatiskt och luftigt ströbröd och har grövre och större flingor än vanligt ströbröd. Använd det för att panera kött, fisk, skaldjur, grönsaker och ost för en frasig och spröd yta! Till skillnad från vanligt ströbröd släpper panko ifrån sig oljan efter tillagning vilket gör att den behåller sin krispiga yta. Kikkoman Panko är gjort av specialbakat bröd för att skapa ett luftigt, krispigt och kvalitativt resultat. Ordet kommer från japanska: PAN = bröd, KO = smulor. Smaklig spis!

Ca pris 30 kr | #kikkoman @taframdetbasta #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Krossade tomater

– en älskad vardagshjälte i köket!

Krossade tomater är en riktig vardagshjälte som ingår i många populära vardagsrätter. Här blandas hackat fruktkött med saften från tomaten i en god tomatprodukt som passar för många olika typer av matlagning. Krossade tomater är perfekta i rätter med lite längre koktid, så som köttfärsås, grytor och fisksoppa. Krossade tomater fungerar också utmärkt till rätter som tillagas under högre temperaturer i ugnen. Dessutom kan du använda dem som bas i en kall salsasås.

Det finns flera olika typer av krossade tomater och att lära sig lite mer om hur de skiljer sig åt kan göra din matlagning mycket roligare.



En älskad klassiker

I Sverige är Mutti Polpa den mest sålda krossade tomaten, vilket gör tomatsorten som den är gjord av, Rotondo di Parma, till en av Sveriges mest älskade tomatersorter. Rotondo di Parma odlas i norra Italien. Den har en rund form och intensiv smak som lämpar sig bra till många typer av matlagning. Vid tillverkningen hackas de nyskördade tomaterna i fina bitar som värms upp en gång vilket ger Polpa en intensiv färsk tomat smak och rik konsistens perfekt för recept med längre tillagningstider.

Polpa finkrossade tomater passar perfekt till köttgrytor och lasagne.

TOMATERNAS OLIKA SMAK OCH KARAKTÄR KAN GÖRA UNDERVERK FÖR DIN MATLAGNING

Söt sommar i södra Italien

För dig som vill utveckla din tomatkunskap och hitta nya favoriter i köket föreslår vi att du provar Mutti Polpa Datterini. Den är gjord av naturligt söta Datterinitomater från södra Italien. De solmogna Datterinitomaterna hackas i lite tjockare bitar än den finkrossade Polpan och ger därmed din rätt en annan karaktär både vad gäller smak och konsistens. Om du använder Polpa Datterini i din matlagning får rätten en lite sötare smak som kommer att älskas av hela familjen.

Du får prova i smakbox!

Polpa Datterini passar perfekt till köttfärsås och fisksoppa. Prova receptet som Mutti bjuder på här!

Ekologisk favorit

Muttis ekologiska tärnade tomater är hackade lite grövre för att ge din rätt en mer rustik känsla. Tomaterna i produkten kommer från 100% ekologiska odlingar och är packade bara timmar efter skörd för att behålla sin goda nyskördade fräscha smak och klara röda färg.

Ekologiska tärnade tomater passar perfekt till pastagratänger och tomat salsa.



Tomater fulla av karaktär

Mutti är ett familjeföretag i fjärde generationen som i 120 år har fokuserat helhjärtat på att odla tomater och producera goda tomatprodukter. Med över hundra års erfarenhet har företaget förvärvat en unik kunskap om olika sorters tomater och hur man förvaltar deras olika egenskaper på bästa sätt, eftersom skillnaderna mellan olika tomater faktiskt är relativt stora. De skiljer sig åt i storlek, färg, form, ursprung - och viktigast av allt - smak! Det finns intensiva tomater, söta tomater, livliga tomater, delikata tomater... du kan faktiskt beskriva en tomat lite på samma sätt som vin! Tomaternas olika smak och karaktär kan göra underverk för din matlagning.

INGREDIENSER:

600 g Mutti Polpa Datterini finkrossade tomater
3 msk Mutti dubbelkoncentrerad tomatpuré
1 selleristjälk
1 morot
0,5 lök
2-3 potatisar
3 vitlöksklyftor
4 msk extra jungfruolivolja
800 g lax
salt och peppar
0,5 g saffran
0,5 l grönsaksbuljong
2 msk färsk basilika och persilja (finhackat och blandat)

GÖR SÅ HÄR

1. Tärna och bryn morot, selleri, lök, vitlök och potatis i olja i 5-6 minuter.
2. Tillsätt Polpa Datterini finkrossade tomater, dubbelkoncentrerad tomatpuré och buljong. Lägg i laxen i stora bitar i grytan. Låt koka i 30 min.
3. Smaka av med salt, peppar och saffran. Strö över persilja och basilika och servera med rostat bröd.

Recept: Mutti

Fiskarens soppa



FINKROSSADE TOMATER / MUTTI

Polpa Datterini är finkrossade tomater av tomatensort Datterino som har en naturlig sötma och en delikat, len och mjuk smak. Det finhackade fruktköttet gör produkten saftig och perfekt för snabb tillagning. De finkrossade tomaterna passar utmärkt till pasta-, fisk- och skaldjursrätter.

Ca pris 20 kr | #muttipomodoro @mutti.northerneurope #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



NÖTBAR / BE-KIND

Sött? Japp. Salt? Japp. Näringsrik? Självklart! Hela nötter täckta av mörk choklad och små stänk av havssalt - ett enkelt recept som är fullt av smak. Med bara 5 gram socker kan du tillfredsställa sötsuget utan att oroa dig.

Ca pris 18 kr | #bekind @bekindsnacks_nordics #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA



I ALLA



I ALLA

Få 4 gratis Huel när du handlar från Huel!
Skriv in koden GRATISHUEL i kassan på huel.com
så läggs erbjudandet till automatiskt.
Koden är giltig t.o.m. 30 sept 2021.

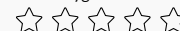


MÅLTIDERSÄTTNING / HUEL

Huel är världsledande inom komplett näring. Ready-to-drink är en läcker, komplett och prisvärd måltid i en praktisk flaska. Du får alla nödvändiga vitaminer och mineraler plus en perfekt fördelning av protein, kolhydrater, fibrer och fett. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 48 kr | #huel @huel #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



SOCKERFRI LÄSK / FANTA

Fanta Orange Zero Sugar och Raspberry Zero Sugar är två uppfriskande kolsyrade drycker med smak av apelsin samt hallon. Dryckerna är gjorda med fruktjuice, naturliga aromer och har inget tillsatt socker. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 16 kr | @fantasverige #fanta #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I VISSA



I ALLA



SOCKERFRI PASTILL / TIC TAC

Tic Tac Fresh+ är en helt ny sockerfri pastill från Tic Tac som ger en långvarig uppfriskande effekt. Finns i smakerna mint och lakrits. Perfekt förpackad i den ikoniska Tic Tac förpackningen som är lätt att ätersluta. Upptäck en friskhet som varar länge - utan socker! Du får prova en av smakerna.

Ca pris 10 kr | #tictac #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I VISSA



I ALLA



I ALLA



MAJSCHIPS / DORITOS

Mycket krispiga majschips från Doritos med en fyllig smak av chilipeppar och en touch av sötna. Ät de som de är, med din favoritdipp, eller kanske skapa en härlig nachotallrik med massor av smak!

Ca pris 25 kr | #makeyourplay #doritos #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



PROTEINBAR / ONETOHUNDRED

Ny proteinbar från Onetohundred gjord på jordnötssmör med en mjuk mjölkchoklad runtom, no added sugar! Innehåller ingen palmolja och är boostad med växtbaserad protein. Producerad i skånska Arlööv. Onetohundred jobbar enligt "Quality before Quantity", du hittar deras produkter i utvalda butiker och i webbshopen www.onetohundred.se.

Ca pris 20 kr | #onetohundred @onetohundred.se #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

Picklade bönor med rödlök

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

1 frp Zeta Sojabönor Ekologiska
Salt och nymalen svartpeppar
1 rödlök
1 röd paprika
3 dl Zeta Snabbinläggning med vinäger
0,5 dl färsk bladpersilja, hackad

GÖR SÅ HÄR

1. Skölj bönorna i en sil och lägg sedan i en skål. Salta och peppra bönorna lätt.
2. Skiva rödlök och finhacka paprika. Blanda grönsakerna med bönorna.
3. Häll över inläggningslagen så att allt täcks. Låt stå i kylskåp i minst 1 timme, helst över natten.
4. Hacka persilja och strö över bönorna vid servering.

Recept: ZETA



SNABBINLÄGGNING / ZETA

Färdig inläggningslag från Zeta är utmärkt för att snabbt och enkelt pickla grönsaker. Med vitvinsvinäger för en mildare, mer nyansrik smak. Fler recept och inspiration hittar du på www.zeta.nu.

Ca pris 30 kr | #zetarecept @zeta.nu #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



FÖRST I SMAKBOX

I Smakbox packas den första versionen av Stacky's ner. Smaken är rätt men form och förpackning skiljer sig från slutprodukt.

På stackyfood.com/smakbox kan du berätta vad du tycker om Stacky's och hitta inspiration på serveringsförslag. Smaklig spis!

VEGOBURGARE / STACKY'S

Stacky's är Stacky's - med ett grundrecept på svenska råvaror, helt utan tillsatser och med en smaksättning från världens alla hörn bjuder Stacky's in till skapande i köket - på järnet, i ugnen, på grillen eller ja, var du vill.

Ca pris 10 kr | #mystackys @stackyfood #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA



KOLSYRAT VATTEN / BONAQUA

Bonaqua Mango/Acai är en kolsyrad dryck med 2% fruktjuice för den goda smakens skull. Glöm inte att panta flaskan när du druckit klart!

Ca pris 15 kr | #bonaqua #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



KINDERÄGG / KINDER SURPRISE

Mer nostalgi kan det inte bli! Kinder Surprise innehåller den unika chokladen och leksaken från Kinder i en fin paketering. Nu kan du väcka Kinder Surprises leksaker till liv genom den nya kostnadsfria appen: Applaydu.

Ca pris 25 kr | #kindersurprise #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



MJÖLKCHOKLADKAKA / KARL FAZER

Karl Fazer Cookie Crush är en mjölkchokladkaka fylld med krispig kakaosmaksatt kaka och mjuka vaniljsmulor. Perfekt för att unna sig själv när sötsuget klickar in. Karl Fazers choklad är gjord på färsk mjölk och 100% spårbar och ansvarsfullt producerad kakao.

Ca pris 13 kr | #fazersverige #northernmagicmadereal @fazersverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



JUICE / CAPRI-SUN

Capri-Sun tar nu nästa steg för att minimera påverkan på miljön och säger adjö till platsugrör och välkommen till FSC-certifierat papper. Finns i flera goda smaker, du får prova en av dem.

Ca pris 10 kr | @caprisun_sverige #caprisun #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

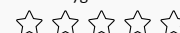


LINSCHIPS / ESTRELLA

Är det sant? Krispiga linschips med 40% mindre fett, 13% protein men 100% god smak! Direkt från chipsfabriken i Göteborg!

Ca pris 22 kr | #estrellasverige @estrellasverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



TIDIGARE FAVORIT

prova gärna de andra smakerna också!



Produkt framförallt för dig som startade prenumeration genom erbjudande från oss. Du får antingen någon av produkterna på den här sidan, eller en helt annan tidigare favorit.

FUNKTIONSVATTEN / RAMLÖSA

Kolsyrat mineralvatten berikat med vitaminer, energi och antioxidanter från naturen. Den fräscha smaken och lätta sötman kommer från frukt och den är helt fri från syntetiska sötningsmedel. Vattnet finns i tre olika varianter, särskilt framtagna för att hjälpa dig att hitta rätt känsla vid rätt tillfälle. Du får prova smaken Goji & Acerola.

Ca pris 20 kr | #ramlösa @ramlosa #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Gröna quesadillas

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

- 4-6 Frankful Soft Tortilla
- 100 g babyspenat
- 100 g grönkål
- 2 silverlökar
- 2 chili
- 120 g Frankful Vegan Ch**se
- 0,5 burk Frankful Taco Sauce Medium

GÖR SÅ HÄR

1. Skär löken i tunna skivor och hacka chilin fint.
2. Lägg spenat, grönkål, lök, chili på ena halvan av tortillabrödet och toppa med taco sauce och Vegan Ch**se. Vik ihop.
3. Stek i medelvarm stekpanna på båda sidor tills osten smälter (alt i mackjärn). Skär quesadillan i bitar och servera.

Recept: Frankful

TIDIGARE FAVORIT

Produkt framförallt för dig som startade prenumeration genom erbjudande från oss. Du får antingen någon av produkterna på den här sidan, eller en helt annan tidigare favorit.

TORTILLABRÖD / FRANKFUL

Ett mjukt och tunt tortillabröd gjort på vete. För att minska matsvinn i fabriken tar Frankful tillvara på överbliven tortilla-deg. Kommer i en klimatsmart återförslutningsbar förpackning.

Ca pris 20 kr | #frankfulmoment @frankful_official #smakbox @smakbox

Mitt betyg:





Trenden bland svenskarna att vilja äta mindre kött och mer växtbaserat fortsätter att växa kraftigt, av både hälso- och hållbarhetsskäl. Pasta blir därför för många medvetna och ansvarstagande konsumenter en enkel och naturlig väg att kunna äta "grönare" utan att behöva kompromissa med smaken.

Pastaätandet i Sverige växer - så det knakar!

För att kunna erbjuda en än mer hälsosam pasta – och som inte heller kompromissar med smaken – lanserade Kungsörnen därför för ett par år sedan en ny hälsopastaserie. Kungsörnens hälsopasta består av linspasta och bönpasta, varav du i denna Smakbox erbjuds att provsmaka Kungsörnens Linspasta Penne.

Linser används ofta i matlagning i södra och västra Asien liksom i länderna kring Medelhavet. Linser är rika på protein, järn och fiber och är därför bra för maghälsan. Dessutom innehåller linser flera essentiella aminosyror, vilket gör linser till en viktig del i en vegetarisk kost. Att kunna erbjuda just en linspasta till alla hälsomedvetna svenskar kändes därför som en naturlig väg framåt mot framtidens mat.

I utvecklingsprocessen av Kungsörnens linspasta var det viktigt att inte behöva tumma på den goda smaken som många uppskattar hos pasta. Kungsörnens linspasta består därför av 30% gula linser och 70% av durumvete – just denna balans visade sig vara ett vinnande koncept för att möjliggöra att linspastan fortfarande smakar lika bra som vanlig pasta (med en lätt sötma från de gula linserna) men samtidigt ger flera hälsofördelar. Dessutom ser den ut som en vanlig pasta, vilket ibland kan vara det som avgör om familjens små barn vill äta pastan eller inte.

Kungsörnens linspasta tillverkas i deras egen pastafabrik i Järna och finns i både penne och fusilli, som är de två pastaformer som är mest populära i Sverige. Kungsörnen ägs av Lantmännen, som i sin tur ägs av nästan 20 000 svenska bönder. Så genom att välja Kungsörnens pasta- och bakprodukter är du också med och stöttar Sveriges bönder, lika enkelt som att plocka ned en pasta eller ett mjölpaket från butikshyllan.



LINSPASTA PENNE / KUNGSÖRNE

Kungsörnens Linspasta tillverkas i Kungsörnens egen pastafabrik i Järna. Linspastan innehåller en blandning av 70% durumvete med 30% gula linser, vilket gör pastan till en bra källa till protein och fibrer utan att behöva kompromissa med den goda pastasmaken.

Ca pris 24 kr | #kungsörnen @kungsornen #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Penne med halloumi, grillade grönsaker och örtolja

4 PORTIONER

INGREDIENSER

450 g Kungsörnens Linspasta Penne
350 g halloumi
1 gul paprika
1 röd paprika
1 squash
0,5 kruka basilika
olivolja, att steka i
havssalt

ÖRTOLJA

1 dl hackad bladpersilja
1 dl hackad basilika
1 dl olivolja
0,5 citron, saft och zest
1 vitlöksklyfta
Salt

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på paketet. Skär hallomi-osten i skivor och stek i olivolja tills den fått en gyllene färg.
2. Hacka grönsakerna och stek även dem i stekpannan med lite olja tills de mjuknar.
3. Gör örtoljan. Riv skalet från citronen och skala vitlöksklyftan. Mixa vitlök, basilika, persilja, rivet citrusskal, juice från en halv citron och olivoljan. Tillsätt lite salt.
4. Blanda penne, grönsaker och halloumi på tallriken. Ringla över örtoljan och dekorera med några basilikablåd.

Recept: Kungsörnen

Frestar Pasta Penne
med lammkorv och fårost mer?
På kungsornen.se/recept hittar du
flera goda recept med linspasta.



FRUKTRULLAR / BEAR

BEAR torkade fruktrullar är gjorda av bara frukt och inget annat! Naturligt, gott och roligt; en unik kombination som gör det hälsosamma valet enklare för föräldrar och roligare för barn. Perfekt som snacks eller mellanmål!

Ca pris 14 kr | #bearsnackssverige #fruktrullar @bearsnackssverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



B

I ALLA



KOLSYRAT VATTEN / S. PELLEGRINO

S. Pellegrino är känt för sina små pärlande bubblor. Vattnets mineraler tillsammans med den naturligt tillsatta kolsyran resulterar i ett lätt, delikat bubblande vatten. Buteljerat vid källan i byn San Pellegrino Terme i Bergamo i norra Italien.

Ca pris 15 kr | @sanpellegrino_official #sanpellegrino #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



LINSCHIPS / OLW

OLWs linschips med smak av Sourcream & Onion har fått ett nytt recept som gör att de nu är ännu godare och veganska! Dessutom innehåller de hela 13% protein och 40% mindre fett än vanliga chips.

Ca pris 20 kr | #OLW #linschips @olw_se #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



SOCKERFRI GRÄDDKOLA / WERTHER'S

Om du älskar smaken av gräddkola kommer du att älska alla Werther's Originals varianter. Finns som både mjuka och hårda kolor och karameller, så att alla kan hitta sin favorit. Tillverkade av de bästa ingredienserna och med massor av kärlek och passion. Du får prova en sockerfri variant.

Ca pris 19 kr | #werthersoriginal #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



RICE POT / SHARWOOD'S

Sharwood's Rice Pots finns i två populära indiska smaker - Tikka och Korma med riktiga bitar av kyckling och grönsaker. Enkelt och snabbt att förbereda, bara att hälla på kokande vatten. En god och mättande måltid på bara 5 minuter! Du får prova en av smakerna.

Ca pris 26 kr | #sharwoods #ricepots #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA



HARRY POTTER GODIS / JELLY BELLY

Smakar Smuts lika galet som det låter? Går det att äta en Jelly Belly-böna som smakar Daggmask? Vissa bönor smakar precis lika magiskt gott som vanliga Jelly Beans, andra lurar på andra smaker. Varje tugga är en chansning!

Ca pris 42 kr | #jellybeans #smakbox @smakbox

INGREDIENSER: Socker, glukossirap, modifierad majsstärkelse, aromämnen, frukt och grönsakskoncentrat (äpple, spirulina, morot/gulrot, svarta vinbär, pumpa, hibiskus), salt, färgämnen (E100, E150a, E153, E171), ytbehandlingsmedel (E901, E903, E904), surhetsreglerande medel (E330), svartpeppar, tapioka dextrin.

Mitt betyg:



I ALLA

Steel Cut Overnight Oats

4 PORTIONER

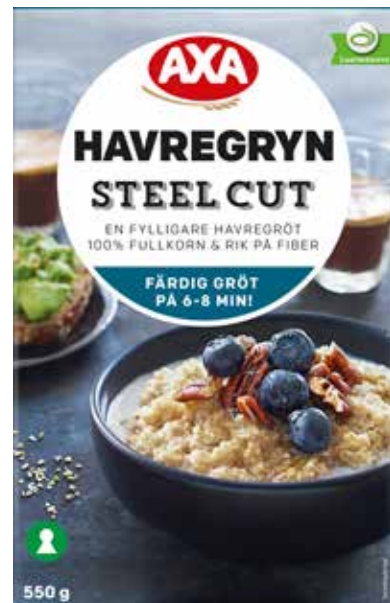
INGREDIENSER:

¾ dl AXA Steel Cut Oats
1 dl yoghurt (växtbaserad el mejeri)
0,5 dl mandelmjök
0,5 tsk vaniljpulver
1 krm kardemumma

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål och ställ i kylskåp över natten. Grynen kommer att suga upp vätskan under natten, så du har en färdig rawfood-gröt till frukost.
2. Ta ut skålen på morgonen. Toppa med bär och nötter. Njut.

Recept: AXA



HAVREGRYN STEEL CUT / AXA

Steel Cut Oatmeal har blivit ett populärt frukostinslag på andra sidan Atlanten i Brooklyn. Där valsas inte havren till gryn utan havrekärnorna klipps istället och kallas Steel Cut Oats. Klippta havrekärnor ger ett helt annat tuggmotstånd till gröten vilket ger en grövre och fylligare havregröt. Den kokas med fördel i mjölk för att få en härlig krämig konsistens.

Ca pris 23 kr | #axasverige @axasverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



IVISSA

I ALLA





ALKOHOLFRI ÖL / STAROPRAMEN

Staropramen Non Alcoholic har en maltig smak med inslag av knäckebröd, pomerans, kryddor och honung med en uppfriskande avslutning. Passar utmärkt till husmanskost och sallader eller som sällskapsdryck. Omdömet "Excellent beer. Excellent indeed" som skrevs i gästboken av Kejsar Franz Joseph I av Österrike år 1880 ledde snabbt till att Staropramen blev Prags mest populära öl.

Ca pris 14 kr | @staropramen.beer #staropramen #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



LIMONATA / FONDI DI CRODO

En läskande lemonad från den italienska alpbyn Crodo, Piemonte. En by som är välkänd för sina vingårdar och naturliga källor. Lemonaden är gjord på vatten från de italienska alperna och citroner från Sicilien. En naturlig, fräsch och somrig törstsläckare. Avnjuts väl kyld, god både till mat och som sällskapsdryck.

Ca pris 15 kr | #fontidicrodo #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



CHOCO CHEEZ BAR / OLW

OLW Choco Cheez bar är spröda cheez cruncherz sammansatt i en bar täckt med choklad. En perfekt kombination av sött, salt och krispigt. Oemotståndligt gott helt enkelt! Produkten är fri från palmolja.

Ca pris 10 kr | #OLW #livetmedennypasalt @olw_se #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA



BREDBART PÅLÄGG / ARGETA

Argeta Junior är ett lekfullt och utsökt bredbart pålägg som gör varje måltid till en rolig tid för barnen. Barn älskar Argeta på grund av den milda och goda smaken som är näringsmässigt utformad för dem. Bara naturliga ingredienser, utan artificiella tillsatser.

Ca pris 16 kr | @argeta_official #argeta #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



SOCKERFRI VANILJCOLA / COCA-COLA

Smaka Coca-Cola Zero Sugar Vanilla i 50cl PET-flaska - en uppfriskande och sockerfri Coca-Cola med smak av vanilj! Njut av din Coca-Cola Zero Sugar Vanilla kyld i ett glas med is för en riktigt läskande upplevelse.

Ca pris 18 kr | #cocacola @cocacola_sverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



KNÄCKESNACKS / WASA

Små, goda knäckesnacks från Wasa. Tasty Bites är gjorda på endast några få utvalda ingredienser och passar perfekt som mellanmål. Dessutom är de gjorda helt utan tillsatt socker, har en återvinningsbar förpackning och är 100% klimatkompenserade.

Ca pris 15 kr | #wasatastybites @wasabrod #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

BONUS

Bonusprodukten är för dig som prenumererar och får din 3:e box eller mer. Svarade du dessutom på junibox-recensionen fick du som har Smakbox till utlämningsställe chans att välja bonusprodukt. Här kan du se vilka olika bonusprodukter vi packat ner denna gång. Vilken fick du? Hoppas du gillar din och tack för att du fortsätter inspireras av Smakbox!



VATTENFLASKA / GLACIAL

GLACIAL Bottles jobbar för att vi ska förändra vårt beteende och gå från att använda engångsprodukter till att ta mer ansvar för planeten vi lever på. De erbjuder fantastiskt snygga produkter i gryn kvalitét som du kan ha med dig ner på stan, till parken eller när du sportar. Perfekt för hela familjen!

Ca pris 299 kr | #myglacial @glacialbottles
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



BONUS
PRODUKT



RÅJUICE / RÅ

RÅ är bär, frukt och grönsaker på flaska och praktisk bag-in-box. RÅ använder bara råvaror av riktigt hög kvalitet, från ekologiska odlare eller svenska skogar. För dig som vill ha en god och näringsrik dryck. Du får prova en av smakerna på flaska.

Ca pris 35-65 kr | #jointheRÅvolution @drickra #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



BONUS
PRODUKT



RÖDPEPPARKVARN / KHMER

KHMERs rödpeppar har en härlig arom och smak och är en riktig allroundkrydda som kan ersätta svartpeppar helt och nästan även all vitpeppar. Passar bra till kött, fisk, fågel, vilt, pasta och gratänger. Rödppeppar är den mest smakrika och dyraste sorten peppar eftersom de handplockas under lång tid.

Ca pris 99 kr | @khmer_pepper
#khmerpepper #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



BONUS
PRODUKT



MALET KAFFE / STARBUCKS®

Njut av gott, nybryggt kaffe hemma med malet kaffe från Starbucks®. Veranda Blend™ är ett fylligt, smakrikt och riktigt lent lättrostat latinamerikanskt kaffe. House Blend är ett latinamerikanskt kaffe med en balanserad ton av nötter och kakao. Rostningen ger dessutom en liten hint av sötma. Caffé Verona™ har en rostig sötma och mörka kakaotoner som ger en välbalanserad och smakrik kopp kaffe. Du får prova en av rostningarna.

Ca pris 39 kr | @starbucksathome_se
#starbucksathome #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



BONUS
PRODUKT



HARRY POTTER GODIS / JELLY BELLY

Här får du upptäcka Riddarbusen från den tredje Harry Potter filmen, fylld med förtrollande gott Harry Potter-godis! Bussen har en springa i locket för att även fungera som sparbössa.

INGREDIENSER: socker, glukossirap, modifierad potatisstärkelse, vatten, surhetsreglerare (E296, E325, E330), smaker, frukt- och grönsakskoncentrat (morot, spirulina, äpple, svarta vinbär, pumpa), beläggning (E903), rapsolja, kokosnötsolja, färgämne (E100). Form- och smakkombinationer varierar, eventuellt innehåller den inte alla smaker. Förvara svalt och torrt.

Ca pris 255 kr | #harrypottergodis
#us2u_se #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



BONUS
PRODUKT

KALLT TILLÄGG

Så funkar Kallt Tillägg:

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



Kalla smaker till varje box

Nu skickar vi kalla produkter med varje box! Smakbox Kallt tillägg kan du lägga till din prenumeration. Både din Smakbox och de kalla produkterna levereras direkt hem till dig. Vi kan skicka till 65% av Sveriges hushåll.

På www.smakbox.se/levereransalternativ ser du om vi kan leverera till ditt postnummer. Gör vi det kan du enkelt toppa upp på Mina sidor. På följande sidor ser du alla produkter vi har packat ner den denna gång!



LAKTOSFRI YOGHURT / ARLA KO

Laktosfri vaniljyoghurt med en krämig konsistens och mild yoghurtarom i en större förpackning så du kan njuta mer av det goda. Gjord på svensk mjölk från Arlagårdar. Yoghurten är fri från laktos så att även vuxna och barn med laktosintolerans kan äta den. Lika god till frukost som mellanmål och passar fint med müsli och flingor eller i en smoothie.

Ca pris 29 kr | #aralaktosfri @arla_ko #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



SOUR DREAM / PLANTI

Planti Sour Dream är ett växtbaserat alternativ till gräddfil, krämig med en spritsig syrlighet och fungerar som en vanlig gräddfil. Perfekt till dipp, kalla såser eller tacos. 12% fetthalt, mjölkfri, laktosfri och vegansk.

Ca pris 17 kr | @plantisverige #planti #smakbox @smakbox

Mitt betyg:

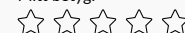


FÄRDIGRÄTT PAD THAI / PURE

Nu är allas favoriträtt Pad Thai bara 4 minuter bort. Pure lanserar en ny asiatisk färdigrätt i sina klimatsmarta träfiberförpackningar och du är först med att få testa den! När du ätit upp hittar du den bland färdigrätter i kyldisken.

Ca pris 50 kr | @purebytops #purebytopscuisine #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



KALLT TILLÄGG

Pizza bianco med grillost och zucchini

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

8 mellanstora tortillabröd
150 g färskost
125 g mozzarella
200 g grovreven grillost
0,5 skivad zucchini
finrivet citronskal
rostade mandelspån att toppa med

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 250°C. Ställ in en plåt i ugnen.
2. Lägg tortillabröden på bakplåtspapper. Bred på färskost och strö över mozzarella och grillost. Skiva zucchini tunt och fördela på.
3. Grädda ca 8–10 min tills osten smält och fått fin färg. Toppa med citronskal och mandelspån.

Recept: ICA



NORRLÄNSK GRILLOST / ICA

Grillost och grillostburgare gjord på svensk komjölk som passar utmärkt att steka eller grilla. Den är perfekt att toppa en sallad med, servera som ett tillbehör, göra en burgare av eller använda i en smakrik gryta. Du får prova antingen grillosten eller grillostburgaren.

Ca pris 28-39 kr | #icasegnaror #icagrillost @icasverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



KALLT TILLÄGG



YOGHURTBÄGARE / BÄRRY

Orörd eller omrörd – njut av nya Bärny på ditt eget vis! Den klassiska Bärny finns nu med ny smak av Äpple & Kanel. En naturell och syrlig yoghurt med underbar äppelkompott i botten, som ger dig en smakupplevelse utöver det vanliga. Bärny passar perfekt till frukost och mellanmål.

Ca pris 10 kr | #bärny #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



FRUKTDRYCK / PROVIVA

Förläng sommaren med ProVivas nya smaker - Jordgubb Lime Mynta och Päron Äpple Matcha. Läsande goda, rika på C-vitamin och med naturlig sötna från frukt och bär. Med ProVivas signum: miljarder goda bakterier. Perfekt till frukosten eller i smoothien! Du får prova en av smakerna.

Ca pris 28 kr | #vivalabacteria #proviva @provivase #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



ASIATISK COLESLAW / CHEF'S CUT

Chef's Cuts Asiatiska coleslaw innehåller blomkål, rödkål, grönkål och en välbalanserad sesamdressing – enkla, snabbare och fräschare coleslaw är svår att uppnå! Gott som tillbehör till kyckling, kött, fisk eller till grönt. Chef's Cut - Godare mat varje dag! Under lansering just nu - fråga din butik om de kan ta in!

Ca pris 35 kr | #chefscut_tips #coleslaw @chefscut_tips #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



DRICKKVARG / LINDAHL'S

En proteinrik drickkvarg utan tillsatt socker och utan laktos. Lindahls drickkvarg med lemonadsmak är på tillfälligt besök under vår och sommar 2021. Producerad i Sverige på svensk mjölk.

Ca pris 14 kr | #lindahlskvarg #lindahls @lindahlssverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



HAVRE & PROTEINPUDDING / OATLAWS

Havre och protein-pudding från Oatlaws. 100% vegansk, utan tillsatt raffinerat socker, med så få och naturliga ingredienser som möjligt och med fantastisk smak. Finns i flera smaker, du får prova en av dem.

Ca pris 27 kr | #oatlaws #cutthecrrepeatclean @oatlaws #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



YOGHURTKVARG / LINDAHL'S

Proteinrik och krämig yoghurtkvarg med smak av jordgubb, perfekt till en näringsrik frukost eller mellanmål. Utan tillsatt socker vilket gör att du kan njuta av den samtidigt som du kan vara säker på att du får i dig mycket proteiner och minimalt med socker (sockerarterna kommer naturligt från mjölken). Producerad i Sverige av svensk mjölk.

Ca pris 24 kr | #lindahlskvarg #lindahls @lindahlssverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Kycklingrullader med spenat- och ricottafyllning

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

4 st Kronfågel minutfilé
250 g ricotta
50 g spenat
1 citron, skal och saft
3 dl matvete
1 kycklingbuljongtärning
2 msk tomatpuré
1 burk majs (å 340 gram)
250 g cocktailtomater
3 salladslök
0,5 gurka
1 knippe persilja
2 msk olivolja
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 150°C.
2. Banka ut minutfiléerna lätt med en kastrull. Salta och peppra. Hacka eller mortla spenaten och blanda med ricottaosten. Riv ner citronskal och smaka upp med salt och peppar.
3. Fyll minutfiléerna med ricottablandningen och rulla ihop till rullader, fäst med några tandpetare. Smörstek dem gyllenbruna i stekpanna och lägg sen över i en ugnform. Baka i ugn till innertemperatur 70°.
4. Koka matvete enligt anvisning tillsammans med kycklingbuljongtärningen. Häll av vattnet och rör ner tomatpuré. Skär grönsakerna och persiljan och smaka av med citronsaft, olivolja samt salt och peppar. Blanda ner tillsammans med majs i matvetet.

Recept: Kronfågel



MINUTFILÉ / KRONFÅGEL

Kronfågels Minutfilé är utbankade bröstfiléer gjord på svensk kyckling vilket ger dig ett perfekt jämnt stekresultat och en saftigare och mörare kyckling. Minutfilé har många användningsområden. Prova att panera, gratinera eller stek den som den är! Ett snabbt och enkelt sätt att lyckas.

Ca pris 84 kr | #kronfågel #minutfilé @kronfågel #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

KALLT TILLÄGG



GREKISK & TURKISK YOGHURT / SALAKIS

Nu finns Salakis goda yoghurt också som frukostyoghurt i tre nya varianter. Här får du prova den lyxigt krämiga Grekiska yoghurten och den friskt syrliga Turkiska yoghurten, som även finns som lättyoghurt. Alla med aktiv bakteriekultur förstås!

Ca pris 16-21 kr | #salakis @salakissverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



SMOOTHIE / INNOCENT

Smoothies från Innocent gjorda på frukter som är naturligt mindre söta, och lite grönsaker. Två supersomriga smoothies som innehåller naturligt mindre fruktsocker än en vanlig smoothie, och fullproppade med extra vitaminer. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 24 kr | #innocent @innocentsverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



GRÖNSAKSMIX / CHEF'S CUT

Chef's Cuts Enastående mix innehåller morotsslantar, blomkål- och broccolibuketter. Färska grönsaker - krispigt, fräscht och gott i en wok, ugnstosta med olja, salt och chiliflingor eller koka upp och servera med smält smör och salt. Chef's Cut - Godare mat varje dag!

Ca pris 25 kr | #enastandemix #chefscut_tips @chefscut_tips #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



EKO FILMJÖLK / ARLA KO

Ekologisk filmjolk gjord på svensk mjölk från ekologiska Arlagårdar. Filen har en lite tjockare konsistens, svagt syrlig smak, karakteristisk filarom och lätt gräddighet. Avnjuts naturell eller med müsli, flingor, frukt eller bär efter smak. Tack vare symbolen Arla Ko vet du att produkten tillverkas av 100% svensk mjölk. Den nya bruna kartongen har 24% lägre klimatpåverkan jämfört med den tidigare vita kartongen.

Ca pris 15 kr | #arlaeko #arla @arla_ko #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



CRÈME FRAICHESÅS / RYDBERGS

En härlig favorit med crème fraiche och lök. Rydbergs Sour Cream Onion är perfekt att ha hemma i kylskåpet och passar till grillad kyckling, på korven eller att doppa pommes frites i, eller använda som dipp till chips och till äta till panerad fisk!

Ca pris 27 kr | @rydbergs.se #rydbergs #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



KALLT TILLÄGG

Bowl med ärtan Ingrid

ÄNGLAMARK 30 ÅR

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1,5 dl vatten
- 1 dl Änglamark strösocker
- 0,5 dl ättiksprit (12%)
- 200 g rödkål
- 1 tsk sesamolja
- 3 dl grötris
- 1 dl Änglamark majonnäs
- 1 msk färsk finriven ingefära
- 150 g zucchini
- 300 g Änglamark Ärtnuggets tandoori el. Grönsaksbullar
- neutral olja
- 2 msk Änglamark sesamfrö
- 1 kruka Änglamark färsk koriander

GÖR SÅ HÄR

1. Värm vatten, socker och ättika tills sockret smält. Skiva kålen tunt. Vänd ner i lagen tillsammans med sesamoljan. Låt svalna fram till servering.
2. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
3. Blanda majonnäs med ingefära. Svarva eller grovriv zucchini.
4. Stek ärtnuggets alt. grönsaksbullar i olja till fin färg och genomvarma. Fördela riset i 4 skålar och toppa med nuggets/bullar, picklad rödkål, zucchini, majonnäs och koriander. Strö över sesamfrön.

Recept: coop.se/recept



ÄRTNUGGETS & GRÖNSAKSBULLAR / ÄNGLAMARK

KRAV-märkta Middagar med Ingrid. Med Änglamarks Ärtnuggets tandoori och Grönsaksbullar kan du njuta av svensk småskalig och ekologisk närodlat mat. Ett hållbart val och en god måltid gjord på den svenska ärtan Ingrid. Änglamark finns bara på Coop. Noga utvalt. Klokt bortvalt. Du får prova en av produkterna.

Ca pris 25 kr | #coopsverige @coopsverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



SAVE
THAT
PIZZA

VINNAREN!



Holy Pepperoni får stanna i frysdisken!

Holy Pepperoni besegrade Chilli Cheese 'N' Bacon i Grandiosas episka pizzabattle SAVE THAT PIZZA.

Under våren har du som konsument kunnat vara med och påverka vilken pizza som ska få finnas kvar på marknaden, genom att spela, rösta eller köpa. Efter en jämn kamp och en halv miljon röster

stod Holy Pepperoni som segrare på Sveriges nationaldag med siffrorna 51% mot 49% för Chilli Cheese 'N' Bacon. Tycker du rätt pizza vann?

V.39 2021 försvinner Chilli Cheese 'N' Bacon från marknaden, så passa på att fylla frysen innan den försvinner!



FRYSPIZZA / GRANDIOSA

Holy Pepperoni är en klassisk pepperonipizza, med tunna skivor pepperonikorv, mozzarella och toppad med oregano. Pizzan har smakrika chipotle-klickar som bidrar till en X-tra Allt upplevelse. Chili Cheese 'N' Bacon är en het pizza med rikligt med krämig mozzarella och goudaost. Bred hetta från både jalapeño, cayenne och grön chili och med inslag av rökig smak från bacon. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 39 kr | #grandiosa #getTHATpizza @grandiosa_sverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



KALLA

Steglinge Gård

- med hela råvaran i fokus



Det är på Steglinge Gård, beläget utanför Höganäs, Skåne, som Chef's Cuts produkter blir till. Under säsong kommer råvarorna från Steglinge Gård eller från utvalda odlare i Sverige och många från närliggande gårdar på Kullahalvön. På Steglinge sker sedan förädlingsprocessens samtliga steg under ett och samma tak. Från sortering, tvätt, skalning, hacka, packa, koka, paketering och leverans. Detta gör också gården till en av Sveriges mest moderna anläggningar för förädling av grönsaker, med ett cirkulärt system under pågående utveckling.

Det kan handla om hur jorden brukas och hur hela råvaran tas om hand och förädlas till val av emballage, transport och lagerhållning. Målet är detsamma, att minimera svinn i alla led.

- Klimattänket präglar hela verksamheten. Vi tar ansvar för varje delmoment, från frö till sättpotatis till den färdigförädlade produkten. Allt för att våra kunder ska kunna vara helt trygga med de produkter vi levererar, säger Gustav Gibrand på Steglinge Gård, och fortsätter:

- I takt med att lagerhållning blir allt effektivare har den svenska säsongen kunnat förlängas. På så vis kan vi erbjuda svenskodlade produkter nästan året om. Tillsammans med Chef's Cut så arbetar vi medvetet med att minska matsvinnet och utvecklar därför nya svinnsnarta och välsmakande produkter.

- Det är viktigt att vi tar vara på hela råvaran, alltifrån avvikande storlekar till att använda stammar av broccoli och blomkål där slutprodukten ändå ska tärnas eller strimlas. För att så lite som möjligt ska slängas gäller det att räkna rätt och ta vara på alla råvaror som fällt och åkrar erbjuder, avslutar Gustav.

Chef's Cut är stolta och glada över att tillsammans med Steglinge Gård få odla och utveckla god mat vi sen kan ställa på middagsbordet. Med våra produkter kan du vara säker på att du äter både gott, och klimatsmart.

Smaklig spis!



FÖRKOKT DELIKATESSPOTATIS / STEGLINGE

En förkokt potatis är perfekt att ha hemma både till vardag och bjudning. Potatisen är mångsidig och enkel att bara värma upp, ugnstosta med salt och örter, grilla eller använda i en potatissallad.

Ca pris 20 kr | #steglinge @steglinge #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



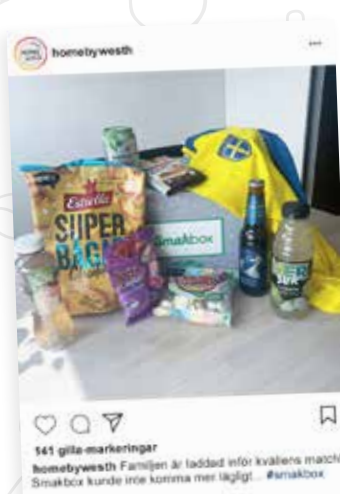
I VISSA

”Vi tar ansvar för varje delmoment, från frö till sättpotatis till den färdigförädlade produkten.”

#smakbox

Under #smakbox finns nu nästan 40 000 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!



JENNY PILBRAND



Jennys vinnande tävlingsbidrag!



Dela och vinn!

Tävla om en gratis Smakbox med din #smakboxstund.

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

Vinnare är de 10 som tar mest njutfulla bilder. Du måste ha en öppen profil för att kunna tävla. Tävlingen pågår fram till 18:e oktober och vinnarna presenteras på @smakbox senast 31:a oktober*.

LYCKA TILL!

BOR: Gråbo

FAMILJ: Mamma, pappa och storasyster

GÖR: Jobbar på förskola och fotar en del på fritiden i vår vackra natur, pysslar, skapar och virkar gärna när andan faller på.

PRENUMERANT SEDAN: Mars 2019

PRENUMERERAR PÅ: Varierar mig mellan Smakbox Balans och Nyfiken

Hej Jenny, en av vinnarna från tävlingen #smakboxstund!

VAD TYCKER DU ÄR ROLIGT MED SMAKBOX?

- Spännande att testa nya produkter som jag annars kanske inte hade valt i butik.

HUR GÅR DET TILL HEMMA HOS DIG NÄR SMAKBOX ÖPPNAS?

- Sätter mig bekvämt någonstans och plockar fram en sak i taget, sedan bläddrar jag igenom inspirationstidningen.

VILKEN ÄR DIN FAVORITPRODUKT DU UPPTÄCKT I SMAKBOX?

- Massa nya sorter av knäckebröd! Nu senast Vika Emmer & Enkorn. så spröda och goda!

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

Prova Smakinspiratörens recept!

12 NORMALSTORA BROWNIES

INGREDIENSER:

100 g smör
100 g mörk choklad ca 60%
2 ¼ dl strösocker
2 ägg
1,5 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
24 st Biscoff Vanilla kakor
ca 1 dl jordnötssmör

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°C. Placera ut 12 muffinsformar i en muffinsplåt.
2. Grovhacka chokladen och smält med smöret i en kastrull på låg värme. Låt svalna något.
3. Rör ihop ägg och strösocker. Tillsätt vetemjöl och bakpulver. Rör till sist i choklad- och smörblandningen när den svalnat något och blanda tills du har en jämn och slät smet.
4. Lägg en kaka i botten på varje muffinsform och bre över ca 1 tsk jordnötssmör på varje kaka. Lägg sedan ytterligare en kaka ovanpå. Häll ungefär 2-3 msk av browniesmeten över kakorna i muffinsformarna och låt smeten rinna ner över sidorna. Det ska vara helt täckt.
6. Grädda mitt i ugnen ca 18 min. Låt svalna innan servering.

Biscoff Vanilla Cookies Brownies med jordnötssmör



SMAKINSPIRATÖR FANNIE HELLSTRÖM

Fannie driver bloggen och Instagram-kontot @fanniesfika sedan 2,5 år tillbaka. Kanalerna startades för att kunna ha en plattform att samla alla recept och bilder på, men efter föräldraledigheten 2018 tog bakintresset fart på riktigt och kanalerna började sakta bli mer av ett ställe att inspirera andra. Inne hos Fannie hittar du både klassiska och mer avancerade bakverk, men grundregeln är att allt Fannie bakar och publicerar ska kunna bakas hemma i ditt kök!

BOR: Järfälla i Stockholm

GÖR: Jobbar som produktanalytiker

FAMILJ: Man och dotter på 3,5 år

FÖLJ: @fanniesfika på Instagram och www.fanniesfika.se



VANILJKEX / LOTUS BISCOFF

Var med i Smakbox JUBILEUM, april 2021.

Bonusprodukt i boxen!

BONUS-
PRODUKT

Prenumererar du länge* på Smakbox blir du extra belönad! I junibox-recensionen fick du som har Smakbox till utlämningsställe även chans att välja din bonusprodukt denna gång. Hoppas du gillar den du fick och tack för att du stannar med Smakbox!

*) Bonusprodukten packas till dig som prenumererar och får din 3:e box eller mer. Läs mer på s. 21.



NÄSTA SMAKBOX SKICKAS
TILL PRENUMERANTER

18 - 31 OKT

OCH DÄREFTER LÖPANDE TILL NYA
KUNDER SÅ LÄNGE LAGRET RÄCKER