



Smakbox

INSPIRATIONSTIDNING FRÅN SMAKBOX

ORIGINAL



TEMA
HÖSTMIX

*LÅNGKOK
OCH HÖSTMATLAGNING*

MATINSPIRATION

15 RECEPT

SMAKER

*TILL ALLA
TILFÄLLEN*

Smakbox





15



6



25



31

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

Innehåll

Utvalda recept

- 5 **LAGA JUBILEUMSTÅRTA** med Änglamark
- 15 **PASTA PROVENCEALE** med Olivolja Provenceale från Zeta
- 25 **LYXCROISSANT** med SIA Glass finaste pistageglass

Smakinspiration

- 6 **MAXA HÖSTMATLAGNINGEN** tomatskola från Mutti
- 31 **SMAKINSPIRATÖR MARIA** bjuder på tacolasagne

Smaknytt

- 30 **DELA & VINN** gratis Smakbox med din #smakboxstund

Smakhjältar i ORIGINAL!



Höstmix

Höstmiset är här igen! Äntligen får vi krypa upp i soffan, värma köket med puttrande långkok och tända ljus. Men det blir också mörkare och kallare. Hösten är en mix av känslor, väder och smaker.

Vad passar då bättre än temat HÖSTMIX på denna smakspråkande box!

I innehållet hittar du något för alla och för alla tillfällen. Smakrika basvaror till matlagningen ex smaksatt ris och hela tomater för rätter som ska puttra länge på spisen. Både sötsaker och snacksnytt till fredagsmyset och några läskande drycker. En blandning av spännande produkter i perfekt mix!

Överraska någon du tycker om med något extra! Vi har packat 1000 speciella ge-bort-boxar med en extraprodukt: Drömkola från Delicato. Ge bort till Fars Dag söndag 14/11 eller någon som förtjänar att bli uppvaktad med en överraskning! Först till kvarn så länge lagret räcker. Mer info hittar du längre ner på sidan och på baksidan av tidningen.

Vi ser fram emot att bjuda dig på en språkande HÖSTMIX av smaker!

Varma hälsningar,
Vi på Smakbox



Recept på
sidan 5

20%
+ DRÖMKOLA



Smakbox som present!

Ge bort en gåva som överraskar flera gånger om! Ge flera boxar i följd eller bara 1. I HÖSTMIX-boxarna packar vi ner Delicato Drömkola i ett begränsat antal ge-bort-boxar. Perfekt till Fars Dag! Dessutom 20% rabatt.

www.smakbox.se/ge-bort-smakbox Rabattkod: DELI20

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:



Ge och
få rabatt



Tipsa om Smakbox!

Din unika rabattkod* är alltid laddad med 10% rabatt att ge bort till den som vill börja prenumerera. Du själv får 20 kr lägre pris på nästa box för varje person som startar med din kod. 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)

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.

NYTT
NAMN!

Det prisbelönta vattnet
Ecowtr har bytt namn till
Water by Oskar

VATTEN / WATER BY OSKAR

Water by Oskar är ett svalkande gott vatten direkt hämtat från fabriken egen källa i Oskarström. Den artesiska källan bjuder på en anrik historia som sträcker sig tillbaka redan till 1800-talet då sägnen var att källans naturliga vatten skulle ha helande krafter. Vattnet tappas enligt samma principer idag som på 1800-talet - att folk ska få dricka ett gott och naturligt vatten med fokus på hälsa och kvalitet. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 9 kr | @waterbyoskar_official
#waterbyoskar #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



SOCKERR I TUGGPASTILL / LÄKEROL DENTS

En mjuk och sockerfri tuggpastill med frisk smak av pepparmint. Pastillen innehåller 50% xylitol som bidrar till en fräsch kylig känsla i munnen. Dessutom bidrar intag av pastiller som innehåller xylitol och maltitol i stället för sockerarter till att bibehålla tändernas mineralisering. Ta två av Läkerol Dents Peppermint efter varje måltid.

Ca pris 15 kr | @lakerol_sverige
#dentspeppermint #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



NÖTBAR / NICK'S

Crunchy veganska nötbars med chokladlager och crisp i samma tugga. Passande för lågkolhydratskost, keto, diabetes, glutenintolerans men främst för alla som vill njuta och må bra på samma gång. No added sugar. Just joy. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 16 kr | #nicks @nicks #smakbox
@smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



KAFFE INTENZO / ZOËGAS

Intenzo är en aromrik smakkomposition av omsorgsfullt handplockade, högvuxna Arabica bönor från Östafrika som ger en varm fyllighet som är smakfullt balanserad. I Zoëgas kafferosteri i Helsingborg har rostmästarna rostat och koppat bönorna till perfektion för att lyfta fram en fyllig mörkrost med toner av röda äpplen, där sötma och syra kompletterar varandra. Du får en provförpackning av produkten.

Ca pris 20 kr | #zoegas @zoegaskaffe
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA

ÄNGLAMARK 30 ÅR

16-18 BITAR

INGREDIENSER:

150 g Änglamark smör
2 Änglamark mörk bakchoklad (à 180 g)
6 Änglamark ägg
5 dl Änglamark strösocker
2,5 dl Änglamark vetemjöl
1,5 dl Änglamark kakao
2 tsk bakpulver
2 krm salt
2 dl Änglamark crème fraiche

Glasyr & topping:

100 g Änglamark smör
2 påsar Änglamark mörka chokladknappar (à 100 g)
1 tsk Änglamark frystorkat kaffepulver
2 dl Änglamark crème fraiche
0,5 dl Änglamark rostade kokoschips

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Smöra en form med avtagbar kant, 24 cm i diameter. Pudra över kakao så det täcker ordentligt.
2. Smält smöret i en kastrull. Bryt chokladen i bitar. Ta kastrullen från värmen och lägg i chokladen, rör om tills den smält.
3. Vispa ägg och socker pösigt med elvisp. Blanda de torra ingredienserna och rör ner i äggvispet. Tillsätt chokladsmeten och rör ner crème fraiche.
4. Häll smeten i formen och grädda mitt i ugnen ca 55 min, känn med en sticka. Kakan ska inte vara torr i mitten men inte heller för kladdig. Täck ev över kakan mot slutet om den får mycket färg. Låt kakan svalna helt i rumstemperatur, 4-5 timmar.
5. Smält smöret i en kastrull. Ta från värmen och rör ner chokladknappar och kaffepulver. Låt svalna ca 10 min. Rör ner crème fraiche. Täck kakan med glasyren och ta bort kanten från formen. Toppa med kokosflakes och låt stå minst 20 min innan servering.
6. Servera gärna med en aprikosgrädd som du gör genom att vispa 3 dl Änglamark vispgrädd och blanda med 1 dl Änglamark aprikosmarmelad.

Recept: coop.se/recept

Jubileumstårta med choklad



ROSTADE KOKOSCHIPS, MÖRKA CHOKLADKNAPPAR & MÖRK BAKCHOKLAD / ÄNGLAMARK

Vi firar Änglamark med att baka en underbart god födelsedagstårta med mycket choklads smak från ekologiska chokladknappar av fin kvalitet som är snabba att smälta och enkla att dosera, ekologisk mörk bakchoklad som passar perfekt till bakning och desserter, och krispiga KRAV-märkta kokoschips som passar perfekt som topping på bakverk. Änglamark finns bara på Coop och har idag Sveriges största KRAV- och miljömärkta sortiment med över 750 varor. Noga utvalt. Klokt bortvalt. Du får prova kokoschips och antingen mörk bakchoklad eller chokladknappar.

Ca pris 28 kr, 23 kr och 17 kr | #coopsverige @coopsverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



Maxa höstmatlagningen med hela tomater



Finns det något härligare på hösten än att njuta av en frisk promenad och därefter komma in i ett varmt kök, tända ljus och laga en god middag? Höstfavoriterna är många; en mustig gryta, en smakfull pastarätt eller en värmande soppa. Med rätt tomater tar du din höstmatlagning till nya höjder.

Hemligheten bakom Muttis tomater är att de alltid växer på öppna fält och mognar under den italienska solen. De konserveras bara timmar efter skörd för att kunna ge dig den solmogna smaken av italiensk sommar året runt. Med hela tomater kan du laga mängder av inspirerande rätter i höst. I Muttis sortiment hittar du en tomatort för varje hösträtt. Upptäck de hela tomaterna som nya vänner i köket och ge höstmenyn en smak av delikata Pelati, livliga körsbärstomater, intensiva San Marzanotomater och söta Datterinitomater.

Svamps ta

Både svamp och pasta hör hösten till. Varför inte kombinera dessa till en ljuvlig svamppasta?

Mutti rekommenderar: Dadeltomater, Datterini, är en avlång tomatort med söt smak. Med sitt tunna skal är de perfekta för rätter med kort koktid som till exempel pastasåser. Den söta smaken i dadeltomaten gifter sig fint med svampens delikata smak och blir en vinnande rätt på höstbordet.



Ugnstrostad grönsaker

Ugnstrostade grönsaker hör hösten till. Ät dem som de är eller servera dem med kött, kyckling eller fisk.

Mutti rekommenderar: Ugnstrostade körsbärstomater. Körsbärstomaten är en liten tomat med stor karaktär. Den har en intensiv livlig smak och fast fruktkött. Använd gärna körsbärstomater i grytor eller i pastasås för ett fint utseende och god smak. Till skillnad mot Pelati har körsbärstomaten kvar sitt skal, vilket gör den perfekt att byta ut mot färska tomater. Detta gör dem idealiska att ugnstosta. Det gör du enkelt genom att hälla av dem, lägga dem i en ugnstast form, ringla över olivolja och balsamvinäger, salta och peppra och rosta i ugnen i 200°C ca 15 min.



Hela tomater är anpassade för långa koktider och passar därför perfekt i grytor och pastasåser som ska puttra länge på spisen.

Bruschetta

En italiensk bruschetta passar perfekt som tilltugg till höstens soppor. Du gör den enkelt genom att grilla ljust bröd som du sedan toppar med tärnade tomater, färsk basilika, olivolja, salt och peppar.

Mutti rekommenderar: San Marzano DOP. Nära Neapel, i skuggan av vulkanberget Vesuvius, odlas tomatort San Marzano som fått ursprungsbeteckningen D.O.P vilket är ett bevis på dess unika karaktär och höga kvalitet. San Marzanotomater har livlig röd färg, söt smak och fast konsistens. De är perfekta istället för färska tomater på toast och bruschetta. De ger också god och fyllig tomat smak till såser, grytor och soppor. Ett tips är att dela dem med händerna och lägga på pizzan, precis som man gör i Neapel.



Höstgrö a

Ingen maträtt symboliserar höst så mycket som en värmande gryta. Gör den efter ditt eget favoritrecept, med kött, kyckling eller vegetarisk.

Mutti rekommenderar: Mutti Pelati hela skalade tomater är med sin dubbla konsistens av köttiga tomater och sammetslen tomat saft en mångsidig råvara som hjälper dig att lyckas i köket. Tomaterna skördas när sommaren är som bäst och skalas varsamt med ånga för att sedan konserveras för att behålla all smak och doft av färska tomater. Hela tomater är anpassade för långa koktider och passar därför perfekt i grytor och pastasåser som ska puttra länge på spisen.

Du får prova Pelati i Smakbox! →

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

400 g Mutti Pelati skalade hela tomater
1 msk Mutti dubbelkoncentrerad tomatpuré
1 msk olivolja
1 lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, krossade
2 msk chilipulver
1 msk paprikapulver
2 tsk spiskummin
1 tsk peppar
1 liter grönsaksbuljong
300 g kokta linser
300 g kokta röda bönor
2 sötpotatisar, skalade, i bitar

Till serveringen:

2 avokado
1 lime
persilja
salt
peppar

GÖR SÅ HÄR

Värm upp oljan i en stor gryta och tillsätt löken. Fräs fem minuter, tillsätt vitlök och fräs ytterligare två minuter. Tillsätt spiskummin, peppar, chilipulver och paprikapulver och rör om så att kryddorna täcker löken. Lägg i sötpotatis, krossa de skalade hela tomaterna med handen och lägg i grytan. Tillsätt dubbelkoncentrerad tomatpuré och grönsaksbuljong. Koka upp och låt koka 20–30 minuter tills sötpotatisen är mjuk. Rör om då och då. Tillsätt bönorna och linserna och rör om väl. Skär avokadon i skivor, ringla limesaft över avokadon och smaka av med salt och peppar. Servera chilin med basmatiris, skivad avokado och persilja.

Recept: Mutti

Chili sin carne - höstens godaste gryta



PLOMMONTOMATER PELATI / MUTTI

Skalade, italienska, solmogna plommontomater i rik tomatås. De hela tomaterna är anpassade för långa koktider och används i grytor och pastasåser som ska puttra länge på spisen. De passar också perfekt i rätter med grönsaker, fisk och skaldjur. Prova receptet vi bjuder på här, och läs mer om Muttis tomater i deras tomatkola här bredvid.

Ca pris 12 kr | #muttipomodoro @mutti.northerneurope #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



ALKOHOLR I HOVMÄT ARLAGER / ERIKSBERG

Eriksberg Hovmästarlager är ett lite mörkare öl som bjuder på rikliga aromer och en lättdrucken beska. Denna fylligare alkoholfria lager passar utmärkt till klassiska husmansrätter som pytt i panna, råbiff, eller isterband med dillstuvad potatis.

Ca pris 12 kr | #eriksbergalkoholfri #engodhistoria #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



LAKRITSPOLLY / POLLY

Polly Licorice är den ultimata skumtoppen för dig som vill avnjuta en mix av Polly och lakritssmak. Kombinationen av skumtopp, lakrits och choklad gör det omöjligt att bara ta en! Polly Licorice kommer i tre olika påsstorlekar; 100 gram, 150 gram och 400 gram.

Ca pris 22 kr | @polly_cloetta #pollylicorice #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



DELICHIPS / OLW

OLW Delichips är ett helt nytt koncept inom premiumchips. Delikata och krispiga chips som varsamt grytfriterats. Dessa stämningshöjande chips finns i fem smaker och olika former. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 21 kr | #olw @olw_se #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



CHOKLADKAKA / GEISHA

Sammetslen mjölkchoklad med en fyllning av hasselnötsnougat och salt krossad karamell. En utsökt kombination av härligt krispig fyllning och exklusiv choklad. Unna dig en stund egentid med Geisha-chokladkakan eller dela den med vänner. Och bäst av allt: alla Fazers läckra chokladprodukter tillverkas av 100% ansvarsfullt producerad kakao.

Ca pris 19 kr | #fazer #geisha @fazersverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

15 BITAR

Byt ut smöret i sockerkakan mot olivolja och lite av grädden mot äkta grekisk yoghurt, så blir en ganska vanlig gräddtårta ovanligt god. Lägg frukt och bär på toppen och bjud in till höstfika!

INGREDIENSER

4 dl vetemjöl
2,5 dl socker
2 tsk vaniljsocker
1 tsk citronzest
1 nypa salt
3 tsk bakpulver
1 dl Fontana ONE olivolja
3 dl havredryck el. mjölk
2 dl vispgrädde
1 dl Fontana äkta Grekisk yoghurt 10%
1 msk strösocker
0,5 vaniljstång
frukter och bär
grekisk honung

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Rör ihop mjöl, socker, vaniljsocker, citronzest, salt och bakpulver. Blanda ner olivoljan och havredrycken. Häll smeten i en smord och bröad form och grädda i ca 35–40 min. Prova med en sticka i kakan för att se om den är klar. Ta ut och låt svalna.
3. Vispa grädden. Dela vaniljstången längs med och skrapa ur fröna. Blanda ner strösocker och vaniljfrön i yoghurten. Vänd ner vaniljyoghurten i grädden. Dela kakan i två bottnar och fördela vaniljgrädden mellan och ovanpå de båda lagren.
4. Täck tårtan med delad frukt och bär, och ringla flytande honung över.

Recept: Fontana

Hösttårta bakad med olivolja



OLIVOLJA ONE / FONTANA

Fontanas olivolja ONE är en praktisk allt-i-ett-olja. Gjord av de grekiska oliverna Koroneiki och Amfissa. Oljan har en smörig, mjuk och mild smak. Passar till allt från stekning och bakning till wok och fritering. ONE finns i 100 ml på Coop och 1 liter på ICA, Coop och Willys. Du får prova 100 ml i Smakbox.

Ca pris 20 kr | #oneolivolja @fontanafood #smakbox @smakbox

Mitt betyg:





TÄVLA OCH VINN PÅ INSTAGRAM!

Hur snacksar du de 2 meter långa salamisörena? Dela och vinn en skärbräda från GØL!

1. Dela ett inlägg när du snacksar salamisörena
2. Lägg ut bilden på Instagram och tagga med #gölmoment och #smakbox

Vi utser 5 vinnare!

Du måste ha en öppen profil för att kunna tävla. Tävlningen pågår fram till 30:e november och vinnarna presenteras på @smakbox.



SNACK STRINGS / GØL

Nytt unikt snacking-format från GØL – ett 2 meter långt salamisöre. Snacksen finns i flera olika smaker; Classic, Beef och Spicy. GØLs kvalitetsprodukter kännetecknas alltid av ett genuint hantverk och hög kvalitet. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 22 kr | #gölmoment @golsverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



NORMALGRÄ DAT KNÄCKE / LEKSANDS

Nu har Leksands knäckebröd klimatberäknat alla sina knäckebröd så att de vet hur de kan bli ännu bättre. Den normalgräddade trekanten har bara 0,11Co2E. Läs mer om klimatberäkningen på leksands.se.

Ca pris 15 kr | @leksands_knacke #leksandsknacke #äkthanjutning #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



WAE R / HANUTA

Ikoniska Hanuta finns nu i Sverige! Två rustika wafers med fyllning av kakao och rostade hasselnötter gör fikastunden till ren njutning, eller som sällskap när du är på språng. I förpackningen ryms två styckförpackade Hanuta, enkelt att spara!

Ca pris 8 kr | #hanuta #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



SOMBREROS / ESTRELLA

Älskad favorit från Estrella i ny smak! Spröda och frasiga majssnacks med smak av Ranch & Sourcream.

Ca pris 21 kr | #estrellasverige @estrellasverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Klimatsmarta taco-tillbehör

Servera dina tacos med goda klimatsmarta tillbehör! Pickling är toppen för att konservera och förlänga hållbarheten på alla möjliga grönsaker. Gott för klimatet och för smaken! Prova också det goda receptet på krämig guacamole gjord på ärtor, lika len och rund i smaken som vanlig guacamole men mycket snällare mot klimatet. Servera dina tacos med grönsaker i säsong så får du enkelt en klimatsmartare taco att njuta av!

Pickling 1-2-3 lag

INGREDIENSER

- 1 dl ättika
- 2 dl socker
- 3 dl vatten
- 2 tsk salt

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ner alla ingredienserna i en skål.
2. Lägg den grönsak du vill pickla i en förslutningsbar glasburk.
3. Häll över lagen, stäng glasburken och ställ in i kylan. Låt den gärna stå i kylan över natten minst, innan den serveras.

Ärtguacamole med Salted Tortilla Crisps

INGREDIENSER

- 3 dl gröna ärtor (tinade)
- 4 msk olivolja
- 0,5 citron, saften
- 1-2 vitlöksklyfta
- 1 tsk spiskummin
- 0,5 tsk cayennepapper
- 1 kruka färsk koriander
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa alla ingredienser i en blender till en len smet.
2. Smaka av guacamolen med salt och peppar.
3. Servera gärna tillsammans med Salted Tortilla Crisps.

Recept: Frankful



ÄPE LSALSA / FRANKFUL

Tangy Apple Salsa är en smakrik och fruktig salsa med smak av tomat, äpple och chili. Här har exotiska frukter fått backa för mer klimatsmarta råvaror i en glasburk som tagits fram med hänsyn till planeten. Passar perfekt till din tacos!

Ca pris 21 kr | #frankfulmoment @frankful_official #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



IVISSA



Dumlepudding

2 PORTIONER

INGREDIENSER

5 dl Fazer Dumle Havredryck
3,5 tsk majsstärkelse
Fazer Aito Oat for Whipping
riven Fazer Ögon mörk bakchoklad

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa ihop Fazer Dumle Havredryck och majsstärkelsen i en kastrull. Koka upp blandningen och låt den puttra i 2-3 min på medelvärme under konstant vispning så att den inte bränns.
2. Häll blandningen i serveringsglas eller skålar och låt svalna i ca 30 min tills blandningen är tjock som pudding.
3. Servera Dumle-puddingen med vispad Fazer Aito Oat for Whipping och toppa med riven choklad. Färdig att njuta!

Recept: Fazer

DUMLE HAVREDRYCK / FAZER

Fazer Dumle Havredryck är en 100% växtbaserad havredryck med rik smak av kola, kakao och havre. God att njuta både som kall och uppvärmd - perfekt för hela familjen och alla tillfällen!

Ca pris 25 kr | #fazer @fazersverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I VISSA



I ALLA



I VISSA

Dumle-shake

2 PORTIONER

Om du vill göra en smoothie byter du ut glassen mot två djupfrysta bananer.

INGREDIENSER

2 dl Fazer Dumle Havredryck
2 msk havrekli el. havreflingor
2 msk cashewnötter, andra nötter el. frön
3 dl mjölkfri vaniljglass
2-4 isbitar

Garnering:

ca 20 g Fazer Ögon mörk bakchoklad
Fazer Aito Oat for Whipping
jordgubbar

GÖR SÅ HÄR

1. Ställ in två serveringsglas i kylskåpet. Blanda Fazer Dumle Havredryck, havrekli eller -flingor, nötter eller frön, djupfryst banan eller glass och isbitar i en mixer. Mixa i 1-2 min tills du får en slät blandning.
2. Smält chokladen över vattenbad eller i mikrovågsugn i ungefär 20 sek åt gången tills chokladen har smält. Ta ut serveringsglasen ur kylskåpet och garnera glasen inuti och på kanterna med smält choklad. Använd en liten sked för bäst resultat. Chokladen stelnar på de kalla glasens kanter.
3. Häll upp smoothien eller shaken i glasen, spritsa över Fazer Aito Oat for Whipping och garnera med jordgubbar. Färdig att njuta!

Recept: Fazer





**25%
RABATT**

25% rabatt på
Hibiskus och Matcha!
Använd kod
SMAKBOX2021
på drickra.se



Rabatten gäller t.o.m. 30/11 2021 på bag-in-box och flaska.
Kan ej kombineras med andra kampanjer eller rabatter.

RÅSHOTS / RÅ

RÅ Matcha är en härlig grön mix med matcha, gurka, broccoli, lime och spirulina. RÅ Hibiskus är en djupröd, aromatisk dryck med hibiskusblomma, granatäpple och aroniabär. Finns på bag-in-box och glasflaska, helt utan tillsatser eller sötning! Du får prova 2 shots.

Ca pris 20 kr x 2 | #jointheravolution @drickra #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



E INGOR / KELLOGG'S

Spröda flingor gjorda på ris, fullkornsvete och korn. Kellogg's Special K® Classic innehåller inga artificiella färgämnen eller konserveringsmedel.

Ca pris 35 kr | #specialk #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



MÖRK CHOKLAD / GREEN & BLACKS

Lyxig ekologisk mörk choklad! Dark 70% är en len och smakrik choklad med 70% kakao och med toner av nötter, körsbär och söt vanilj.

Ca pris 30 kr | #greenandblacks @greenandblacks #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



ENERGIDRYCK & VANILJLÄSK / COCA-COLA

Upptäck Coca-Cola Energy och Zero Sugar Vanilla. Energy är en energidryck med smak av Coca-Cola. Drycken innehåller koffein från naturliga källor, guarana-extrakt samt vitamin B och är fri från taurin. Finns både med och utan socker. Zero Sugar Vanilla är en uppfriskande och sockerfri Coca-Cola med smak av vanilj. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 18 kr | #cococolasverige @cococola_sverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA

Pasta Provencale med nötfärs

4 PORTIONER

Lättlagad och god vardagsrätt att byta ut den vanliga bolognesen med.

INGREDIENSER

400 g Tortiglioni Casa di Luca
5 msk Zeta olivolja Provençal
500 g nötfärs
1 frp krossade tomater
salt och svartpeppar
Parmigiano Reggiano el. Grana Padano

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen men håll av vattnet 1-2 min tidigare än angiven koktid.
2. Hetta under tiden upp en stekpanna med olivoljan. Bryn köttfärsen ordentligt. Tillsätt tomaterna och ca 1 dl av pastavattnet. Koka ihop såsen under ett par minuter, salt och peppra.
3. Ta undan ytterligare 1 dl pastavatten innan du låter pastan rinna av i ett durkslag. Blanda pastan med såsen och låt den koka klart under 1-2 min, späd med pastavatten om det blir för torrt.
4. Servera med lite extra olivolja Provençal och riven Parmigiano Reggiano eller Grana Padano.

Recept: Zeta



OLIVOLJA PROVENCALE / ZETA

Den här olivoljan från Zeta är smakrik med toner av naturlig örtarom från bland annat rosmarin, oregano, timjan och basilika. Fin i salladsdressing och i marinader för kyckling, kalv och grillade grönsaker. God att ringla över grillat, i grönsakssoppa eller att steka halloumi i.

Ca pris 60 kr | #zetarecept @zeta.nu #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



TORROSTAD NÖTMIX / NUTISAL

Nya torrostade nötmixer med kvalitetsnötter från Nutisal, kryddade med äkta naturliga råvaror för sötma, salta och rökig hetta! För dig som förväntar dig lite mer av ditt snacks. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 26 kr | #nutisal @nutisalsverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I ALLA



MEDALJONGER / GÖTEBORGS KEX

Fantasifulla barnkex bakade helt utan vitt raffinerat socker – endast naturligt sötade med frukt, bär och honung. På kexen hittar du bästisarna enhörningen Saga och draken Love, två nyfikna små sagodjur som älskar att fika. De bor i en magisk värld som de aldrig får nog av att utforska. Hjälp Saga och Love hitta hallonen som gömmer sig på påsen, och få en medaljong i belöning!

Ca pris 26 kr | #göteborgskex @goteborgskex #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA I ALLA



E INGOR / NESTLÉ CINI MINIS

Nestlés Cini Minis är fräsiga fling-kvadrater med smak av socker och kanel. Perfekta i filmjölken! Flingorna innehåller 27% fullkorn. Du hittar produkten i en större förpackning i butik till ca-priset av 28 kr.

Ca pris 15 kr | @nestlecerealsnordics #nestle #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



KNÄCKBRÖD CHIA & HAVSSALT / WASA

Din Stund Mini är ett krispigt knäckebröd med en rund och nötig karaktär samt mycket kostfiber. Bakat med endast tre ingredienser; rågmjöl, jäst och salt som sedan toppats med chiafrön och havssalt. Wasa Din Stund Mini är 100% klimatkompenserat.

Ca pris 28 kr | #dinstund @wasabrod #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



FANTA ORANGE / FANTA

Vågar du spela trick or treat? Gå till fanta.se/trickortreat och ange koden under korken för chansen att vinna coola priser eller läskiga överraskningar. Sätt färg på höstmörket med Fanta! Du får prova en av smakerna.

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

Mitt betyg:



I ALLA I ALLA I ALLA I ALLA

För festliga stunder!

Herrgårdscidern är gjord enligt traditionell cidermetod sedan år 1969. Tappad på elegant glasflaska. Ett perfekt bubbel för livets festliga stunder!



HERRGÅRDCIDER / KIVIKS MUSTERI

Herrgårdscider är en klassisk cider att njuta av både till vardag och fest. Servera som det alkoholfria alternativet på festen eller när du vill lyxa till din vardag. Finns i 3 olika smaker. Du får prova en mindre flaska av en av smakerna. I butik hittar du den som 75 cl till ca-priset av 22 kr.

Värde 12 kr | #kiviksmusteri @kiviksmusteri #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I VISSA

EXTRA
PRODUKT



DRÖMKOLA / DELICATO

Dunderkrämig Drömkola från Delicato. En kolafylld krämig kondisbit som inte är en dröm, den finns! Bakad i Segeltorp strax utanför Stockholm.

Extraprodukten är för dig som fått Smakbox i gåva via ett aktuellt ge-bort-erbjudande.

Ca pris 25 kr | #drömkola #delicato @delicato.se #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



PROTEINMILKSHAKE / PROPUD BY NJIE

Limited edition från ProPud by NJIE! Superladdad proteinmilkshake med oemotståndlig smak av fyllig chokladbrownie! Utan tillsatt socker, med 20 g protein och laktosfri.

Ca pris 17 kr | #propudbrowniebliss @propudsverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



TACOSÅS / FRANKFUL

Taco Sauce for a greater cause. En tacosås som bjuder på goda smaker och ingredienser som är snälla mot planeten! Gjord på klimatsmarta tomater och räddad tomatsås, tillsammans med en härlig touch av chili. Tillverkad i Sverige med 100% el på förnyelsebara källor. Du får prova antingen Hot eller Medium.

Ca pris 15 kr | #frankful @frankfulofficial #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



EXTRA
PRODUKT



KÄS KAPSLAR / STARBUCKS BY NESPRESSO

Starbucks by Nespresso Breakfast blend är ett mildt kaffe med surliga toner. Rostat och smakfyllt med mindre intensitet men med mycket karaktär. Starbucks by Nespresso Italian roast är ett mörkrostat kaffe med söta och intensiva toner, en mörk italiensk rostprofil utan den rökiga eftersmaken. Du får prova en av sorterna.

Extraprodukt för dig som är prenumerant sedan tidigare och som svarat i recensionen att du vill prova kapslar. Gäller så långt lagret räcker.

Ca pris 41 kr | #starbucksathome_se @starbucksverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



KRISPIGA WAFERS / KINDER

Ett kex med den unika smaken av Kinder! Kinder Cards är två krispiga wafers med en mjuk kakao- och mjölkfyllning. Kexen är smidigt förpackade två och två, enkla att ta med på utflykten utan smulor i väskan och enkla att spara till fler fikastunder. Oemotståndliga för både stora och små!

Ca pris 25 kr | #kindercards #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



FRUIT MIX BAG / JELLY BELLY

The Original Jelly Belly Jelly Beans® Gourmet beans dök upp på de exklusiva godishyllorna i USA redan 1976, idag går de att hitta i fler än 70 länder runtom i världen. Jelly Belly's gelébönor är kända för de träffsäkra smakerna, att bönorna går att kombinera till olika recept och de många olika variationerna, både i smak och färg.

Ca pris 20 kr | #roligtgodis #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Maccheroni Norma

4 PORTIONER

INGREDIENSER

320 g Pasta Berutto Maccheroni
2 aubergine
8 tomater
1 vitlök
olja
basilika
0,5 tsk socker
salt och peppar
1 frp ricotta

GÖR SÅ HÄR

1. Skär tomaterna i tärningar och lägg dem i en kastrull med olja och vitlök. Koka i ca 20 min med basilika, salt, peppar och en halv tesked socker. Ta bort vitlöken och lägg allt i mixern.
2. Skär auberginerna i medelstora kuber. Stek i olja tills de släppt vatten och är torra.
3. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Blanda ihop med tomatsåsen och auberginen. Blanda ner ricotta och servera.

Recept: Pasta Berutto



MACCHERONI / PASTA BERUTTO

Bronsritningen på den här italienska pastans yta gör den porös och grov, och därför perfekt för att fånga upp din pastasås för en god smakupplevelse.

Ca pris 30 kr | #pastaberutto #smakbox @smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



I VISSA



I VISSA



I VISSA



I VISSA

Medelhavssallad med feta

2 PORTIONER

INGREDIENSER:

100 g fetaost
1 zucchini
100 g ruccola
4 msk olivolja
1 msk rödvinsvinäger
0,5 tsk dijonsenap
0,5 tsk torkad oregano
100 g körsbärstomater
1 rödlök
1 pkt Uncle Ben's Express ris på medelhavsvis
400 g kikärter
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Skär zucchini i skivor, halvera körsbärstomaterna och skär rödlöken i bitar.
2. Placera en stekpanna på hög värme. Pensla grönsakerna med olja och lite salt och peppar. Stek grönsakerna tills de blir mörka eller gyllenbruna efter egen smak.
3. Blanda olja, vinäger, senap, oregano, salt och peppar tillsammans i en stor skål. Rör ner avrunna och sköljda kikärter, smulad fetaost, tomater och ruccola i dressingen.
4. Värm upp riset enligt instruktioner på förpackningen. Servera på en tallrik med grönsakerna på toppen och sallad vid sidan om.

Recept: Uncle Ben's



EXPRESSRIS / UNCLE BEN'S

Uncle Ben's Express medelhavsris är ett snabbt och enkelt sätt att laga en läcker måltid. Smakrika tomater och färsk basilika fångar smakerna från Medelhavsområdet.

Ca pris 25 kr | #expressris #smakbox @smakbox

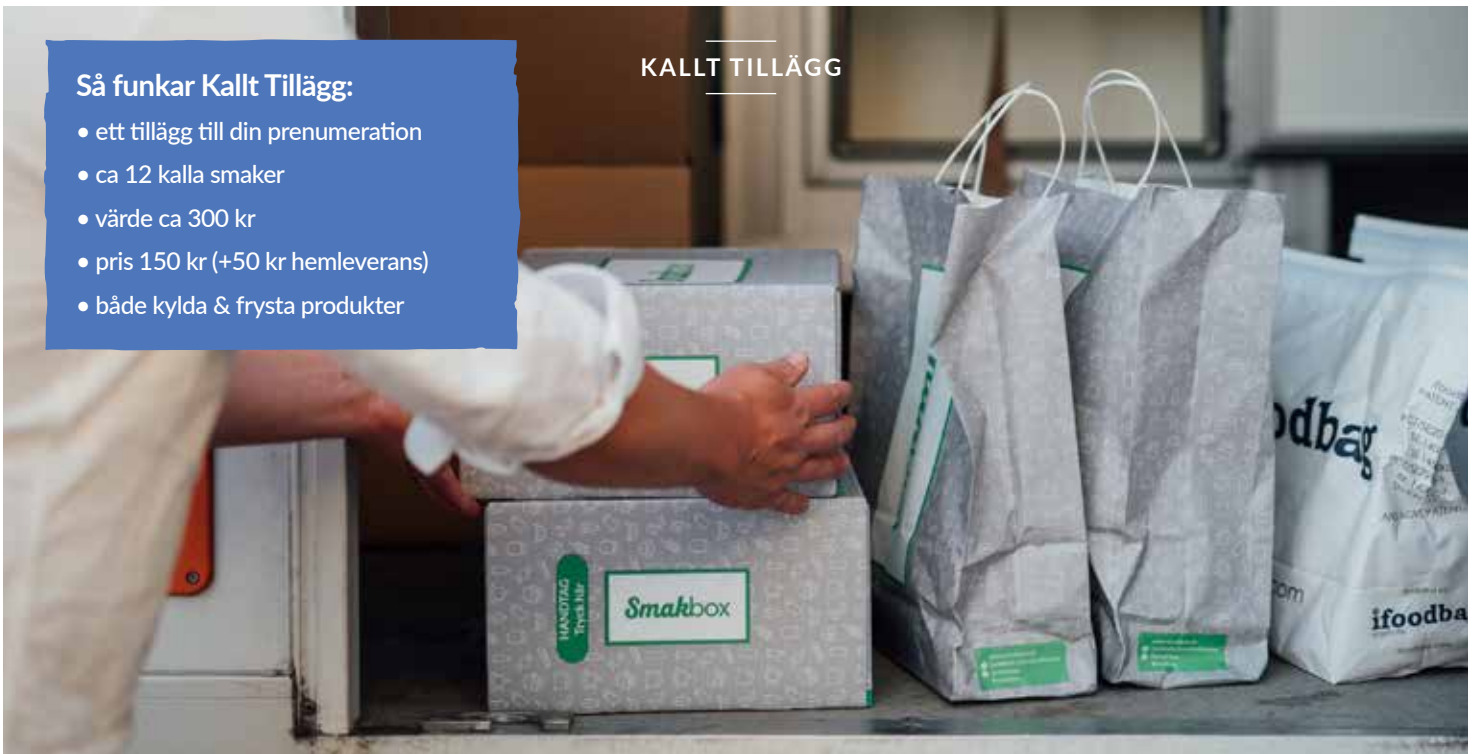
Mitt betyg:



Så funkar Kallt Tillägg:

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

KALLT TILLÄGG



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/leveransalternativ 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!



VEGANSK RISIR UTTI / RISIFRUTTI

Konsumenternas stora favorit i vegansk tappning! En växtbaserad version av originalet, där mjölken och grädden ersatts med en bas av havre och kokosmjölk. Ett veganskt mellanmål som är gott och enkelt och med 45% lägre klimatavtryck än originalet! Den krämiga risgröten serveras med en god bärsås gjord på jordgubbar eller hallon. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 13 kr | #risifrutti #barapositivenergi @risifrutti_original #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



R UKT & GRÖNSAKSJUICE / INNOCENT

Innocent har tagit deras bästa frukter och grönsaker, pressat dem och tillsatt lite extra vitaminer. Resultatet blev innocent plus. Ett färgsprakande sortiment i spännande smakkombinationer. Färgerna är helt naturliga och kommer från frukten och grönsakerna. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 33 kr | @innocentsverige #innocentsverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



HET KEBABSÅS / RYDBERGS

Maxa middagen med Rydbergs Het Kebabsås. En fräsch sås med lagom sting från chili. Lika god till kött som kyckling och passar perfekt till kebab, hamburgare, falafel, wraps eller tacos.

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

Mitt betyg:



God maghälsa med Kefir

Kefir är en slags mjölksyrad filmjolk med tre gånger mer probiotika än vanlig fil. Probiotika är goda mjölksyrebakterier som tillhör vår normala tarmflora och hjälper till att hålla vår mage i balans samt skyddar oss mot oönskade bakterier. Kefir är också en naturlig källa till protein, kalcium och vitaminer såsom vitamin D och B12. Kefir har ätits i hundratals år och ordet betyder bokstavligen "skön hälsa".

Kefir hjälper alltså kroppen att ta hand om sig själv på ett naturligt sätt. Lika god, som den är god för dig!

Prova att röra ner Kefir i höstens soppa för extra goda mjölksyrebakterier, baka ner i frukostbullarna för god syrlighet, blanda ner i morgonsoothien för en god start på dagen, eller skapa din egen ansiktsmask med det till hemmaspat för en ordentlig porrengöring!

BLÅBÄ SKERR / ARLA

Krämig och god Kefir med blåbärs smak. Det bildas lite kolsyra i produkten när den fermenteras vilket ger den en lite spritsig eller kittlande känsla i munnen. Kan toppas med färska bär, din favoritmüsli eller njutas som den är – valen är många!

Ca pris 21 kr | #arlakefir
@arla_ko #smakbox
@smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



Churros med vit och mörk chokladsås

2-4 PORTIONER

En drömmig efterrätt med choklad, hackade hasselnötter och kokosflingor. Tips: tillsätt en tesked olja (t.ex kokosolja) i chokladen för bättre konsistens på såserna.

INGREDIENSER:

300 g Aviko Churros
50 g vit choklad
50 g mörk choklad
1 näve rostade och hackade hasselnötter
kakaopulver
kokosflingor

GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga Aviko Churros enligt instruktionerna på förpackningen.
2. Dela chokladen i mindre bitar och lägg den i två skålar - vit choklad i en, mörk i den andra. Smält chokladen var för sig i vattenbad.
3. Doppa de varma churrosen i den smälta chokladen (eller ringla över om du önskar den effekten). Strö över nötter, kokosflingor och kakao. Servera!

Recept: Aviko



CHURROS / AVIKO

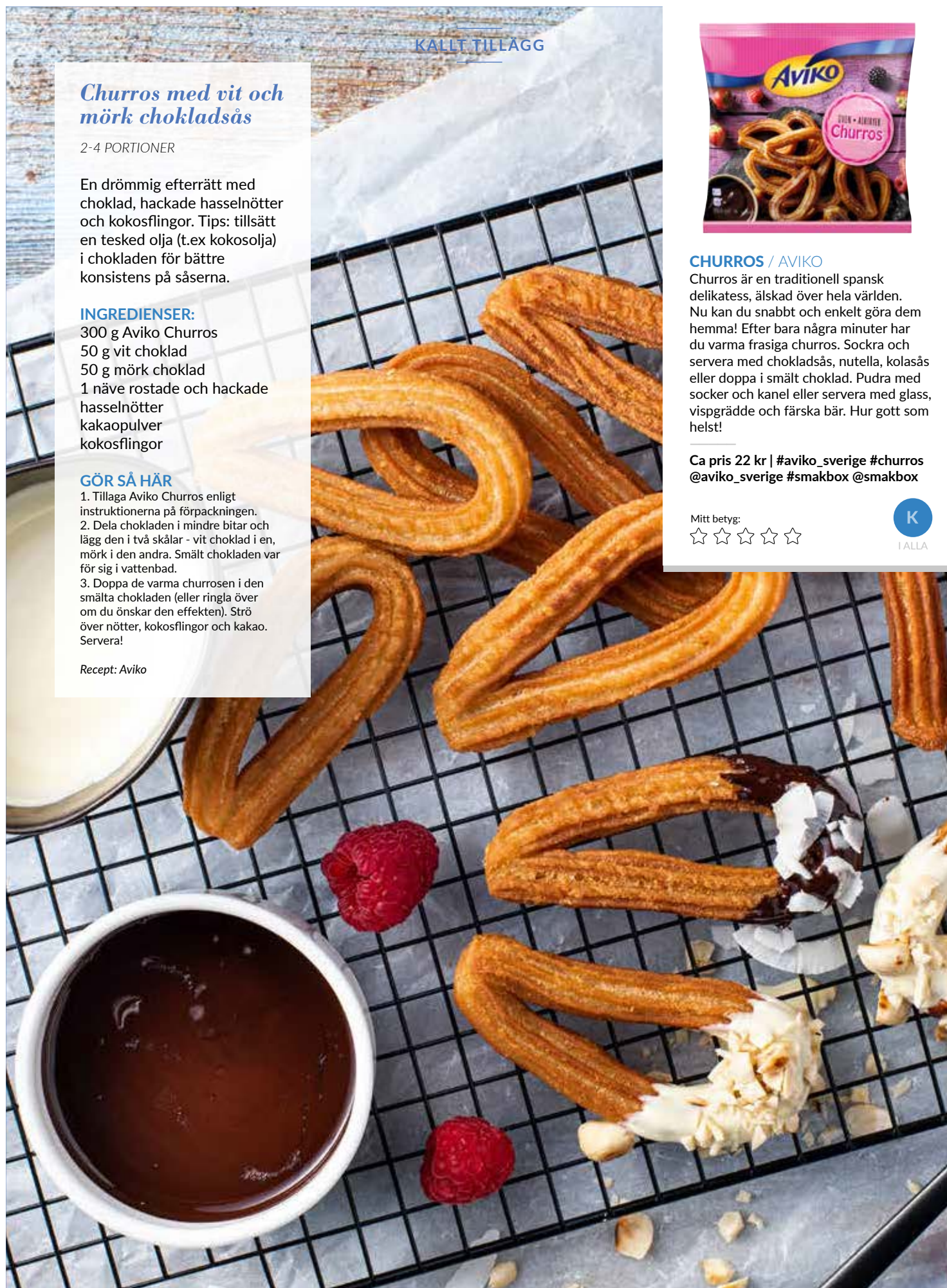
Churros är en traditionell spansk delikatess, älskad över hela världen. Nu kan du snabbt och enkelt göra dem hemma! Efter bara några minuter har du varma fräsiga churros. Sockra och servera med chokladsås, nutella, kolasås eller doppa i smält choklad. Pudra med socker och kanel eller servera med glass, vispgrädde och färska bär. Hur gott som helst!

Ca pris 22 kr | #aviko_sverige #churros
@aviko_sverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



IALLA



KALLT TILLÄGG



KEFIR MANGO / VALIO

Upptäck Valios porlande kefir - full av härligt frisk smak och massa goda bakterier. Perfekt till frukost, mellis eller som lat-och-smart-middag. Njut med din favorittopping!

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

Mitt betyg:



I VISSA



CHOKLADDRYCK / KLÖVER

Hurra för en smarrig mjölkdryck med choklads smak, för fler guldkantade frukostar och goda mellanmål. Mjölken i den här chokladdrycken kommer från svenska gårdar.

Ca pris 22 kr | #klöverchoklad #kloversverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



POTATISSALLAD / RYDBERGS

En fräsch potatissallad från Rydbergs gjord på skivad gotländsk potatis och crème fraiche. Perfekt till grillat nötkött eller grillade grönsaker.

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

Mitt betyg:



I ALLA

Lyxcroissant med Vår Finaste Pistage

4 PORTIONER

Vår Finaste Pistage med salt kolasås och rostade pistagenötter i en lyxig croissant.

INGREDIENSER:

1 pkt Vår Finaste Pistage
2 croissanter
1 dl strösocker
25 g smör
1 dl vispgrädde
flingsalt
3 msk rostade pistagenötter

GÖR SÅ HÄR

- Häll sockret i en kastrull med tjock botten. Smält sockret, rör inte om förrän det börjat smälta och fortsätt tills det är en ljus brun och smält karamell. Akta så det ej bränns. Ta sedan kastrullen av från värmen.
- Tillsätt smöret i små bitar och grädden under konstant omrörning, sätt tillbaka på plattan på låg värme. Sockret kommer att stelna till nu men fortsätt koka såsen under konstant omrörning till sockret löst upp igen. Detta kan ta en stund. När såsen kokat ytterligare ca 5 min tillsätt flingsalt och låt svalna lite.
- Hacka pistagenötterna. Dela croissanterna på mitten och toppa underdelen med 2 kulor Vår Finaste Pistage, kolasås och hackade pistagenötter. Njut!

Recept: SIA Glass

**GRÖ DGLASS PISTAGE / SIA GLASS**

SIA:s finaste gräddglass med rostad pistagemandel. Det finaste SIA har med extra mycket svensk färsk grädde och exklusiva råvaror. SIA Glass gör all sin glass på 100% svensk färsk grädde från bland annat den egna mjölkgården Berte Gård. Glassen är sedan utvecklad och producerad bara ett stenkast från gården på glassfabriken i Slöinge.

Ca pris 45 kr | #vårfinaste @siaglass #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

Vegansk Quorn Burgare i briochebröd

1 PORTION

Snabbare, godare och enklare blir det inte! En vegansk burgare som hela familjen garanterat kommer gilla.

INGREDIENSER:

1 Quorn Vegan Burgare
1 veganskt briochebröd
1 skiva vegansk cheddarost
1 msk vegansk majonnäs
sallad
tomat
silverlök
ketchup

GÖR SÅ HÄR

1. Skär tomat och lök i ringar och skölj salladsbladen.
2. Stek Quorn Vegan Burgare enligt anvisning på förpackningen och lägg på osten.
3. Bygg en burgare med sallad och tomat i botten, sedan burgaren, lök, ketchup och majonnäs.

Recept: Quorn

VEGOBURGARE / QUORN

Quorn Burgare är en mör och saftig vegoburgare, en riktig favorit för hela familjen. Dessutom vinnare i kategorin Bästa vegetarisk burgare 2021 hos Smaksäkrat. Den är färdig att tillaga och ett lätt sätt att äta mer vego i vardagen.

Ca pris 35 kr | #quornsverige @quornsverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



4 PORTIONER

INGREDIENSER:

400 g Kronfågel Kycklingspett Sweet Chili
 1 knippe salladslök
 0,5 kruka mynta
 1 msk sesamfrön
 300 g nudlar (gärna sobanudlar)
 0,5 gurka
 3 morot
 olja till stekning

Limedressing:

1 msk finhackad ingefära
 1 röd chili
 3 msk olivolja
 1 tsk sesamolja
 4 msk limejuice
 1 msk soja
 1 tsk socker

GÖR SÅ HÄR

1. Koka nudlarna enligt instruktioner på förpackningen.
2. Riv morötterna grovt, skär salladslöken i skivor, finhacka myntabladen och gurkan. Rosta sesamfrön i torr stekpanna tills de fått färg.
3. Gör limedressing: Skala och finhacka ingefäran. Dela, kärna ur och finhacka chili. Blanda olivolja, sesamolja, limejuice och soja tillsammans med ingefära, chili och socker. Servera chili på sidan om barnen är känsliga.
4. Hetta upp lite smör eller någon msk rapsolja i en stekpanna. Stek eller grilla kycklingspetten i het panna tills de är genomvarma.
5. Blanda samman grönsaker, dressing och nudlar. Lägg upp nudelsallad och toppa med kycklingspett. Strö över rostade sesamfrön och hackad mynta och rostad lök istället som smaksättning, istället för att salta och peppra, som inte hör till det asiatiska köket.

Recept: Markiz Tainton för Kronfågel

Kycklingspett Sweet Chili med asiatisk nudelsallad

**KYCKLINGSPETT SWEET CHILI / KRONFÅGEL**

Kycklingspett Sweet Chili är färdigstekta och ätklara kycklingspett gjorda på svensk urbanad kycklingklubba. Spetten har den omtyckta kryddan sweet chili med en perfekt balans av sötma och hetta. Servera spetten kalla eller varma som en måltid eller på buffén. Smaksättningen gör den också perfekt till asiatiska rätter med ris, en nudelsallad eller en fräsch grönsallad med goda dipsåser.

Ca pris 35 kr | #kronfågel @kronfagel #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



AMERICAN PANCAKES / POP! BAKERY

Klassiska, amerikanska bananpannkakor från Pop! Bakery! Härligt fluffiga och färdiga att värma till frukost, brunch och efterrätt. Servera med bär, glass, lönnsirap – och bananer, förstås. Pannkakorna är även goda att äta kalla, perfekt till utflykten!

Ca pris 25 kr | #popbakery @popbakerysverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



VEGOF LÉBITAR / HÄLSANS KÖK

Hälsans Kök Filébitar har en neutral smak som passar till en mängd olika rätter så som tacos, wok, sallad eller en mustig gryta. Ett perfekt växtbaserat alternativ till kyckling!

Ca pris 37 kr | #hälsanskök @hälsanskök #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



VITMÖGELOST / CASTELLO®

Castello® White with Pink Pepper är en krämig vitmögelost där Castellós ostmästare varsamt har tillsatt en härlig pepparblandning. Osten kommer till sin rätta i en färsk baguette, på ostbrickan, eller varför inte gratinerad tillsammans med lite grillat?

Ca pris 30 kr | #castellopinkpepper @castello_cheese #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



PAPRIKASALAMI / JAKOBSDAL'S CHARKUTERI

Jakobsdals Charkuteris paprikasalami är kryddad med paprika och chili. En kallrökt och lufttorkad salami gjord på svenskt kött. Salamin har en fin röd färg och smak från paprika samt en liten hetta från chili och passar utmärkt till charkbrickan.

Ca pris 39 kr | #jakobsdalscharkuteri @jakobsdalscharkuteri #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Pankofriterade fiskburgare med picklad rädisa och parmesanpomes

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

1 burk Lohmanders Hollandaise Chili
 600 g färsk torsk
 4 hamburgerbröd
 1 dl vetemjöl
 2 ägg
 1 tsk salt
 2,5 dl panko ströbröd
 600 g fast potatis
 50 g riven parmesanost
 flingsalt
 smör och olja
 30 g blandsallad
 0,5 kruka dill

Picklad rädisa

100 g rädisor
 0,5 msk limejuice
 2 tsk strösocker
 1 krm salt

GÖR SÅ HÄR

1. Skiva rädisorna tunt och blanda med limejuice, socker och salt. Koka upp snabbt och låt sedan rädisorna svalna i lagen.
2. Skär potatisen i tunna stavar och lägg dem i kallt vatten i 30 min. Torka dem sedan torra med hushållspapper. Värm upp en kastrull eller fritös med neutral olja till 180°C och fritera potatisen i några minuter tills de är krispiga. Strö över riven parmesanost och flingsalt.
3. Skär fisken i fyra portionsbitar. Vänd dem först i mjöl, sedan i uppvispat ägg med salt i och sist i panko. Stek fisken i olja och smör i en stekpanna ca 3 min per sida tills bitarna fått fin färg.
4. Stek hamburgerbröden i smör. Fyll bröden med sallad, fisk, picklad rädisa, några dillvippor och Lohmanders Hollandaise Chili. Servera med parmesanpomes.

Recept: Lohmanders



SÅSER TILL FISK / LOHMANDERS

Lohmanders lanserar nu tre nya smakrika såser till fisk. Hollandaise Chili och Mango & Ingefära är två av såserna. Hollandaise Chili är en hetare variant av den klassiska hollandaisesåsen och passar utmärkt till grillad torskrygg och sparris. Mango & Ingefära är en spännande smakkombination som passar utmärkt till poké bowl eller halstrad tonfisk. Du får prova en av smakerna.

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

Mitt betyg:



#smakbox

Under #smakbox finns nu över 41 000 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?

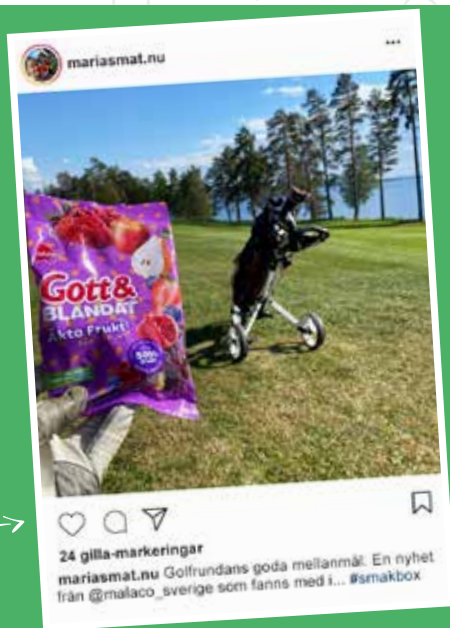
Dela din stund med #smakbox du med!



MARIA CARLSSON



Marias 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 30:e november och vinnarna presenteras på @smakbox senast 12:e december*

LYCKA TILL!

BOR: Östersund

FAMILJ: Sambo Daniel och två döttrar, Saga 17 år och Alva 15 år

GÖR: Förutom heltidsjobb bloggar Maria på mariasmal.nu varje dag.

PRENUMERANT SEDAN: Maj 2017

PRENUMERERAR PÅ: Smakbox Måltid

Hej Maria, en av vinnarna från tävlingen #smakboxstund!

VAD TYCKER DU ÄR ROLIGT MED SMAKBOX?

- Med Smakboxens överraskande innehåll får jag inspiration till nya maträtter och även nya smaksättningar till redan beprövade rätter. En väldigt rolig utmaning till mig som matbloggar.

HUR GÅR DET TILL HEMMA HOS DIG NÄR SMAKBOX ÖPPNAS?

- Mina två tjejer vill gärna vara med då jag öppnar min box. De plockar upp produkt för produkt och paxar det som ser godast ut.

VILKEN ÄR DIN FAVORITPRODUKT DU UPPTÄCKT I SMAKBOX?

- Gunnarshögs rapsolja med timjan! En användbar olja med väldigt tilltalande smaksättning och som också gjort att jag återupptäckt kryddan timjan.

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

Glutenfri tacolasagne med kyckling

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

400 g kycklingfärs
 1 pkt glutenfria lasagneplattor el. vanliga
 1 msk olivolja
 1 pkt Santa Maria Chicken Taco Spice
 1 tsk chiliflingor
 1 lök
 1 morot
 3 vitlöksklyftor
 2 msk färsk basilika
 2 msk tomatpuré
 390 g passerade tomater
 5 dl vatten
 150 g riven ost
 salt

Ostsås:

100 g smör
 1 l mjölk
 6 msk glutenfri mjölmix el. vetemjöl
 1 buljongtärning
 1 tsk torkad dragon
 1 tsk vitlökspulver
 0,5 tsk vitpeppar
 75 g riven ost

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 225°. Finhacka lök, pressa vitlök och riv morot.
2. Hetta upp en stekpanna med olja. Fräs lök, vitlök, kycklingfärs och morötter i 3-4 min. Tillsätt tomatpuré, passerade tomater, tacokrydda, basilika och vatten. Låt koka på svag värme 10 min. Smaka av med salt.
3. Gör ostsåsen: Fräs mjölet i smöret 2 min. Häll i mjölken lite i taget och låt koka ihop under omrörning 4-5 min. Tillsätt buljongtärningen, vitlökspulver, dragon och vitpeppar. Lägg i osten och låt småkoka 2-3 min.
4. Fördela ostsås i botten av ugnformen. Täck med lasagneplattor. Varva ostsås, färgs och lasagneplattor. Häll på den sista ostsåsen på toppen och strö över riven ost.
5. Grädda i nedre delen av ugnen ca 30-35 min. Servera med en god grönsallad.



SMAKINSPIRATÖR MARIAS KITCHEN

Marias matintresse började i väldigt tidig ålder. Så snart hennes mamma åkt iväg för att handla tog Maria fram stekpannan och började experimentera fram nya rätter. Det var en lika delar positivt överraskad som förskräckt mamma som kom hem till ljuva smaker och en smutsig diskbänk. I Marias matlagning märks hennes rötter från Tyskland, där hon föddes, Turkiet och Libanon där hennes föräldrar kommer från, och Sverige dit hon flyttade som 7-åring av. Hos Maria hittar du allt från svensk husmanskost, mat från världens alla hörn till både glutenfria och sockerfria recept – i hennes kök finns något för alla matälskare!



BOR: Umeå **GÖR:** Jobbar som personalchef **FAMILJ:** Maken Sam och tre barn
FÖLJ: @marias_kitchen0 på Instagram och Marias Kitchen på Facebook

CHICKEN TACO SPICE MIX / SANTA MARIA

Var med i Smakbox NJUTNING, juni 2021.

Överraska med något extra!

Smakbox är presenten som överraskar flera gånger om! I HÖSTMIX-boxarna packar vi dessutom ner Delicato Drömkola i ett begränsat antal ge-bort-boxar. Perfekt till Fars Dag!

Köp på www.smakbox.se/ge-bort-smakbox Rabattkod: DELI20 *

*) Gäller för en box eller flera i följd (1-6 st). Delicato Drömkola packas i HÖSTMIX-boxen. Erbjudandet gäller t.o.m. 15/11 eller så länge lagret räcker. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

20% +
DRÖM-
KOLA



NÄSTA SMAKBOX SKICKAS
TILL PRENUMERANTER

1 - 12 DEC

OCH DÄREFTER LÖPANDE TILL NYA
KUNDER SÅ LÄNGE LAGRET RÄCKER