



# Smakbox

INSPIRATIONSTIDNING FRÅN SMAKBOX

TEMA

**SMAKSOMMAR**

*Sommarens  
godaste smaker!*

**SMAKRAPPORTEN**

STOR UNDERSÖKNING OM SMAK

*32 sidor*

RECEPT & INSPIRATION

Smakbox





7



9



25

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

## Innehåll

### Utvalda recept

- 7 **RISOTTOMIX** från Zeta med fyra ostar
- 9 **MOCKTAILS** med Kiviks bubbliga lemonad
- 25 **SURDEGSPIZZA** med sötpotatis & feta med Polarbröd

### Smakinspiration

- 11 **SMAKRAPPORTEM** vad tycker 1120 prenumeranter om smak?
- 31 **SMAKINSPIRATÖR MARIELYANDER** bjuder på somrig tomatpaj

### Smaknytt

- 3 **GE & FÅ** - ge bort härlig drinkmix och 20% rabatt när du tipsar med din kod
- 30 **DELA & VINN** gratis box med din #smakboxstund



11



## Vilka produkter får toppbetyg av dig?

Om ca 3 veckor får du en recension via mejl. Där ger du betyg på produkter du smakat och delar din feedback. Det gör Smakbox ännu bättre!

Under tiden, dela ut stjärnor i tidningen när du provsmakar dig genom boxen!

Mitt betyg:



Smakbox AB  
EVENEMANGSGATAN 31, 169 79 SOLNA  
kontakt@smakbox.se | 08 - 120 223 80  
www.smakbox.se



# Smaksommar

Sommaren är här – eller ska vi säga SMAKSOMMAREN? Nu drömmer vi om ljusa kvällar med uppdukade bord, gott i glaset och lockande smaker. Tid och möjlighet att både testa nytt och njuta av favoritsmaker. Allt ligger framför oss!

Med denna box vill vi ge dig en riktig SMAKSOMMAR! Du får smaka både gott till grillen och sött till dessertbordet, klassisk choklad och totala innovationer som dryck gjord på potatis. En perfekt smakmix av både nya och bekanta smaker.

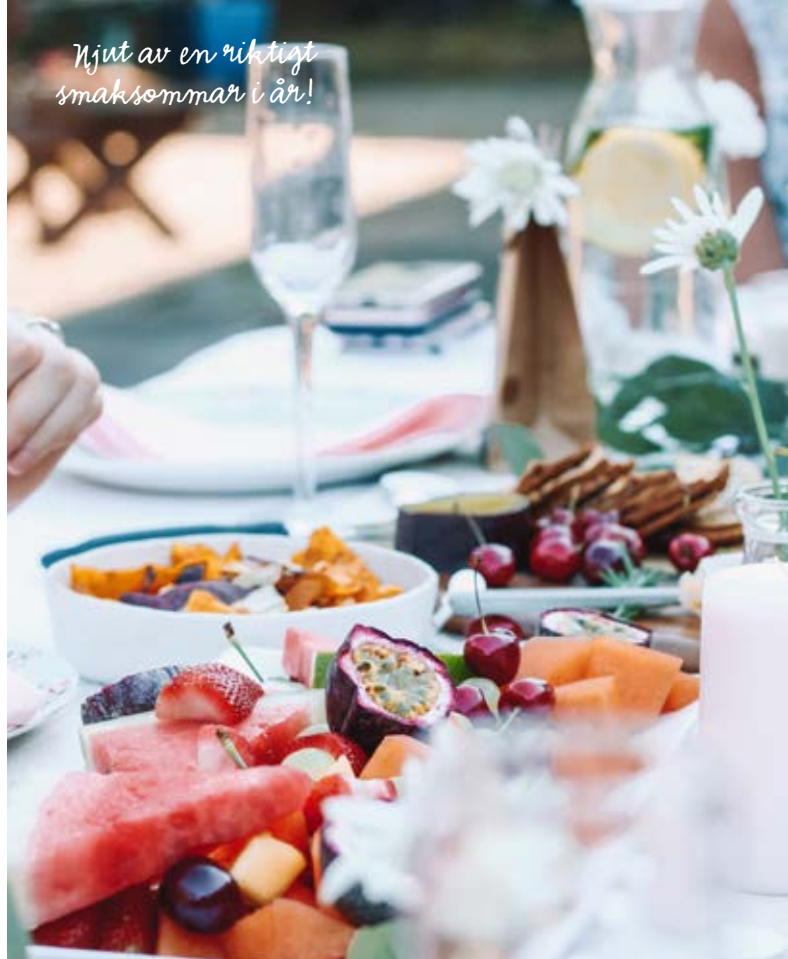
Visste du att just smaken är det viktigaste sinnet efter synen? I allafall enligt er 1120 Smakbox-prenumeranter som under våren svarat på spännande frågor om, just det, smak. På sidan 11 kan du läsa om vilka smaker vi gillar bäst, vad som alltid står på bordet och var i Sverige vi äter mest ketchup.

Vi är så glada att våra leveranser av det Kalla Tillägget sprider sig över Sverige. Under våren öppnade vi upp för stora delar av Västergötland och även Hudiksvall-trakten kan nu toppa upp med kylda & frysta produkter. På [smakbox.se/leveransalternativ](http://smakbox.se/leveransalternativ) ser du vart vi levererar. Testa ditt postnummer och toppa upp om du kan!

Nu önskar vi dig en fantastisk SMAKSOMMAR!

Varma hälsningar,  
Vi på Smakbox

Njut av en riktigt  
smaksommar i år!



Tipsa!



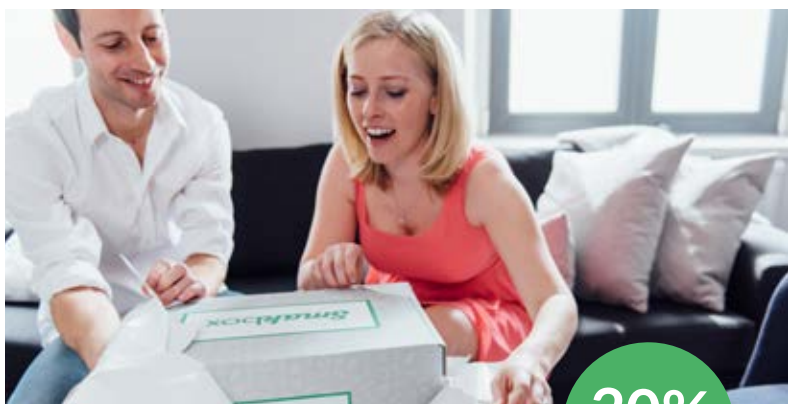
20%

+  
Drinkmix från  
Shake-It mixer

## Tipsa om Smakbox!

Din unika rabattkod är laddad med 20% rabatt + en härlig drink-mix! Dessutom får du själv 20 kr lägre pris för varje person som startar med din kod. Starta på [www.smakbox.se/prenumerera](http://www.smakbox.se/prenumerera)

\*) Du hittar din kod i mejlet du fick när du startade din prenumeration. Eller inloggad på [smakbox.se](http://smakbox.se) (välj din aktiva prenumeration, välj Tipsa vän i menyn). Rabatt gäller löpande. Drink-mix t.o.m. 30/6 el. så länge lagret räcker. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.



20%  
rabatt

## Ge bort Smakbox!

Smakbox är perfekt att fira och överraska med! Skicka direkt till mottagare över hela Sverige eller köp själv och ge bort personligen. 1 box eller flera i följd.

Rabattkod: GE20. Köp på [smakbox.se/ge-bort-smakbox](http://smakbox.se/ge-bort-smakbox)

## Smakhjältar

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](http://smakbox.se).



O O  
I ALLA I VISSA

**ORIGINAL**  
Bred mix av produkter och smaker till vardag och fest.



M M  
I ALLA I VISSA

**MÅLTID**  
Fler produkter som passar till måltid och matlagning.



N N  
I ALLA I VISSA

**NYFIKEN**  
Fler oväntade smaker och produktnyheter.



B B  
I ALLA I VISSA

**BALANS**  
Fler produkter med mindre tillsatt socker och mer växtbaserat.



### FRUKTDRYCK MANGO SOCKERFRI / LOWCALY

Fantastiskt god fruktdryck, helt utan tillsatt socker med en fruktig smak av mango. Den är vitaminberikad och innehåller få kalorier.

Ca pris 18 kr | #lowcaly #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



### RÅGKNÄCKEBRÖD / WASA

Wasa Mersmak är ett tunt och krispigt rågknäckebröd toppat med frön och havssalt. Bakat med få, enkla ingredienser samt rikt på fiber och fullkorn. Märkt med nyckelhålet och precis som alla Wasas knäckebröd 100% klimatkompenserat. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 23 kr | #wasamersmak #mersmak @wasabrod #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA



### KAFFEPÅSAR / SWEDISH FIKA CAFEGO

Välsmakande kaffepåsar med kaffebönor malda av 100% Volcanic blend. Tillsätt kokande vatten, kaffepåse och låt dra i 5-7 min. Kaffebönorna odlas långsamt på höga höjder, minst 1000 m.ö.h., där kaffet mognar successivt och utvecklar sin unika karaktär. Gör ett perfekt bryggkaffe och avnjut svart eller med en skvätt mjölk (eller veganska mjölkalternativ). Både kaffet och kaffepåsen är gjorda av växtbaserat material och är biologiskt nedbrytbara. Innehåller 3 st kaffepåsar.

Ca pris 29 kr | #swedishfika #cafego @swedishfika @cafego #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



### ALKOHOLFRI ÖL / 1664 BLANC

En utsökt fruktig fransk veteöl som förfriskar. Den härligt disiga, gula ölen bryggs med en lätt fransk touch för att ge subtila aromer med lager av citrusfrukter och koriander.

Ca pris 14 kr | @1664\_blanc\_se #1664blanc #kronenbourg #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



### PROTEINBAR COOKIE DOUGH / NICK'S

En proteinbar täckt i mjölkchoklad med kakdegfyllning och 15 g protein. Laddad med prebiotiska fibrer som stimulerar tillväxten av goda tarmbakterier och ökar ditt immunförsvär. Passande för lågkolhydratskost, keto, diabetes, glutenintolerans men främst för alla som vill njuta och må bra på samma gång. 174 kcal/bar. No added sugar. No palm oil. Just joy.

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

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



## Rostad spetskål med Frebaco Kornris, brynt vitlökssmör, krispigt ägg och chilimajonnäs

4 PORTIONER

Det spänstiga kornriset blir en perfekt bas till rostad spetskål som får sällskap av både brynt smör och het chilimajonnäs. Detta är en väldigt trevlig bjudrätt - allt kan förberedas och varmhållas förutom äggen som steks innan servering.

### INGREDIENSER:

- 1 stor spetskål
- 3 dl Frebaco Kornris
- 100 g smör
- 4 msk pumpafrön
- 2 klyftor vitlök, rivna
- 2 tsk japansk soja
- 100 g svartkål
- 0,5 citron, rivet zest och pressad saft
- 1 dl majonnäs
- 1 msk sriracha (eller mer om du gillar hetta)
- 4 ägg
- 3 msk sultanarussin (eller vanliga russin)
- Neutral rapsoja till spetskål och ägg
- Salt och nymalen svartpeppar

### GÖR SÅ HÄR

1. Dela spetskål i kvartar och ringla över lite rapsolja. Salta och peppra och ställ i 200 grader ugn i 20 minuter alternativt grilla tills den är lite mjuk och har fått fin färg.
2. Koka Frebaco Kornris enligt anvisningar på förpackningen.
3. Bryn smöret i en liten kastrull tills det blir gyllene och doftar kola. Dra av från värmen och lägg direkt i pumpafrön, riven vitlök och soja. Rör om och låt stå.
4. Skär svartkål i 1 cm bitar. Riv citronzest över och pressa på citronsaft. Krama kålen lätt med handen.
5. Blanda majonnäs med sriracha.
6. Stek ägg i generöst med het olja så det blir krispigt på undersidan.
7. Lägg upp Frebaco kornris i 4 portionsskålar. Strö över russin och lägg på ägg och rostad spetskål. Ringla över det brynta smöret tillsammans med pumafrön och lägg på svartkål och chilimajonnäs. Njut!

Recept: Frebaco Kvarn



### SVENSKT KORNRIS / FREBACO KVARN

Svenskt, klimatsmart kornris med mild smak, behaglig textur och som är lätt att smaksätta. Kornriset är lätt polerade hela kornkärnor. Kornet skördas inom en radie på 10 mil från vår kvarn i Lidköping - så klimatsmart!

Ca pris 31 kr | #frebaco #kornris @frebaco\_kvarn #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



IALLA





### ÄKTA FRUKTGODIS / MALACO GOTT & BLANDAT

Fruktig godisblandning som innehåller 50% riktig frukt och en härligt god lakrits. Godiset har bara naturliga färger och smaker och dessutom är det veganskt/gelatinfritt.

Ca pris 15 kr | #gott&blandat  
@malaco\_sverige #smakbox  
@smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



### MILKSHAKE / PROPUD

I Vanilla Ice Cream har den klassiska vaniljsmaken uppdaterats till en smaskig smak av vaniljglass. Utan tillsatt socker, laktosfri och med 20g protein per flaska. Helt fantastisk god! Pear Vanilla är en god sommarsmak där vanilj och päron går ihop som i en dröm och svalkar i sommarvärmen. Proteinrik och perfekt efter ett träningspass. Du får prova en av smakerna.

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

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



### LÄSKEDRYCK JORDGUBB SOCKERFRI / ZINGO

Kolsyrad läsk med en fräsch smak av jordgubb. Zingo är en svensk klassiker! Kallades ursprungligen Ingo-läsk, efter boxaren och legenden Ingemar "Ingo" Johansson, men döptes sedan om till Zingo. Servera väl kyld, passar perfekt till mat, fika, snacks. Sockerfri och nu i ny sleek burk!

Ca pris 10 kr | #zingo  
#enklunksolsken @zingo\_sverige  
#smakbox @smakbox

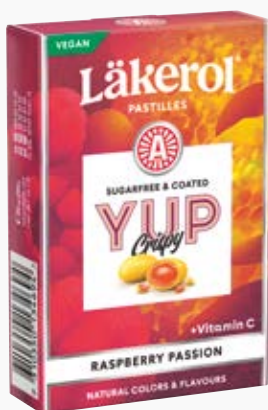
Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA



### PASTILLER / LÄKEROL YUP

Läkerol YUP Crispy Raspberry Passion - en spännande upplevelse med mjuk kärna av söt och syrlig hallonsmak i kombination med ett krispigt skal med smak av passionsfrukt. Ett smakrikt, veganskt och sockerfritt alternativ till godis.

Ca pris 18 kr | #läkerol #yup  
@lakerol\_sverige #smakbox  
@smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



### SKUMGODIS MED CHOKLAD / POLLY

Polly Ice Cream bjuder på skumtoppar med smak av hallon, päron och kola tillsammans med ljuvlig choklads smak. En fantastisk god kombination för dig som gillar både Polly och glass, den här kombinationen gör det omöjligt att bara ta en!

Ca pris 17 kr | #cloetta #polly  
@polly\_cloetta #smakbox  
@smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



### LÄSKEDRYCK SOCKERFRI / 7UP

Krispig törstsläckare med en uppfriskande smak av citron och lime. Sockerfri med ett lågt innehåll av kalorier. Burkar och flaskor kan återvinnas, så glöm inte att panta!

Ca pris 13 kr | #7up #freeofsugar  
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA





### KOLSYRAD FRUKTDRYCK / S PELLEGRINO

San Pellegrino är känt för sina små, pärlande bubblor. Nu har Italian Sparkling Drinks fått ett nytt namn; Naturali, ny design och nytt recept. Limone & Menta, en uppfriskande kombination av solmogna citroner och aromatisk mynta, för dig som gillar tradition med en twist. Finns även i smakerna citron, apelsin, blodapelsin, grapefrukt och clementin. Serveras väl kyld, helst 6-8 grader. Garnera gärna med en skiva citron, färsk mynta och njut!

Ca pris 13 kr | #sanpellegrinonaturali #sanpellegrinosparklingdrinks @sanpellegrinodrinks #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



### Risottomix Fyra Ostar med räkor och gurka

2 PORTIONER

#### INGREDIENSER:

- 1 frp Risottomix Fyra Ostar
- 1/2 gurka
- 100 g skalade räkor
- 2 msk pressad citron
- 2 msk Extra jungfruolivolja Fruttato
- 2 msk hackad gräslök
- salt och nymalen svartpeppar

#### GÖR SÅ HÄR

- Börja med att dela gurkan och skrapa ur kärnorna. Tärna gurkan och salta.
- Blanda gurkan med räkor och tillsätt citron, olivolja och gräslök. Smaksätt med svartpeppar och salt.
- Koka risotton enligt anvisningen på förpackningen.
- Toppa med räk- och gurkblandningen.
- Ringla över lite extra olivolja och servera.

Recept: Zeta



### RISOTTOMIX / ZETA

Risottomix gjord på carnaroliris. Enkelt att tillaga och resultatet blir krämigt men med bibehållt tuggmotstånd. Fin balanserad smak av ost eller karljohansvamp och champinjoner. Addera gärna din egen favorittopping. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 37 kr | #zeta #zetarecept @zeta.nu #smakbox @smakbox

Mitt betyg:







### FRÖKNÄCKESNACKS RAMSLÖK OCH HAVSSALT / LEKSANDS KNÄCKE

Goda fröknäckesnacks perfekta för ostbrickan, att dela en fredagkväll eller något gott i stunden för dig själv. Alla knäckesnacks bakas i konditoriugn och paketeras för hand i återvunnen påse med fönster av bioplast. Så klart innehåller de bara rena råvaror - bakat på samma sätt sedan början av 1800-talet.

Ca pris 30 kr | #leksandsknackebröd #äktanjutning @leksands\_knacke #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I ALLA



### CHOKLADFINGRAR / CADBURY

Med sin långa historia är chokladfingrarna från Cadbury en klassiker som funnits på den svenska marknaden i nästan 50 år. Krispiga kex med ett överdrag av mjölkchoklad. Perfekt till lördagsgodiset, kalaset eller fikat.

Ca pris 20 kr | #cadburyfingers #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



### LINSCHIPS SOURCREAM & ONION / OLW

Räfflade chips för en perfekt krispighet och mycket god smak. Chipsen är dessutom veganska och innehåller hela 13% protein och 40% mindre fett än standardchips.

Ca pris 21 kr | #olwlinschips #livetmedennypasalt @olw\_se #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I ALLA



### DRUSOCKERTABLETTER BLUEBERRY / DEXTRO ENERGY

Druvsocker är en klassisk energihöjare som ger snabb energi och har en positiv påverkan på din prestations- och koncentrationsnivå. Innehåller inget gluten eller koffein och är fritt från konstgjorda färgämnen och smaker. Nu i ny fräsch smak av blåbär.

Ca pris 12 kr | #dextroenergy #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I ALLA



### ORIGINAL SPICE KETCHUP / HELA

VÄLKÄND Klassiker i ny design. Mångsidig favorit till kött, korv, pomes, pasta och ris eller som smaksättare i såser, soppor och marinader. Utmärkt till grillat! Älskas av stora och små som vill ha en mer smakrik vardag.

Ca pris 19 kr | #marthabyhela #curryketchup @marthabyhela #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



### LÄSK SOCKERFRI OCH KOFFEINFRI / COCA-COLA ZERO SUGAR

Samma goda smak som Coca-Cola Zero Sugar. Sockerfri och dessutom innehåller den inget koffein. Du kan alltså ta ett glas sent på kvällen utan att behöva oroa dig för att inte kunna sova!

Ca pris 10 kr | @cocacola\_sverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA I ALLA



## Somrig lemonad med sting

1 GLAS

### INGREDIENSER:

- 1 tsk ingefärsarmelad
- 1 flaska Kiviks Lemonad Päron Ingefära
- Chiliflakes
- 1 lång skiva gurka
- Några blåbär
- 1 tunn skiva ingefära

### GÖR SÅ HÄR

- Lägg marmeladen i glaset. Fyll på med is.
- Häll i lemonaden och en liten nypa chiliflakes. Rör runt så drinken blandas.
- Trä gurkan och blåbären på ett långt spett och dekorera med en rullad skiva ingefära. Stick ner i glaset.

Tips! Om du vill ha alkohol i drinken passar gin bra.

## Virgin Strawberry Daiquiri

2 MINDRE GLAS

### INGREDIENSER:

- 50 g frysta jordgubbar
- Zest av en halv lime
- 1 flaska Kiviks Lemonad Jordgubb Mynta
- Strösocker
- Mynta

### GÖR SÅ HÄR

- Dra med en klyfta av limen längst med glaskanten, doppa den sedan i socker.
- Lägg jordgubbar i en mixer tillsammans med limezest och halva lemonaden och mixa.
- Häll upp mixen i två glas och häll resten av lemonaden i glaset.
- Dekorera med en kvist mynta.

Tips! Om du vill ha alkohol i drinken passar ljus rom bra.

Recept: Kiviks Musteri



### LEMONAD / KIVIKS MUSTERI

Klassiska Lemonader med kolsyra. Perfekta som törstsläckare eller drinktillbehör. Nu lanseras även Päron Ingefära, en rund päronlemonad med ett sting av kaxig ingefära. Långt hantverksarv och tradition ligger till grund för denna tidlösa dryck, gjord på noggrant utvalda råvaror och kärlek, praktiskt tappad på 27,5 cl flaska, så att alla kan få sin egen fina flaska att njuta av. Njut väl kylt! Du får prova en av smakerna.

Ca pris 19 kr | #kiviksmusteri @kiviksmusteri #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA





### SÖTPOTATISCHIPS / ESTRELLA

Sweeeeet - äntligen sötpotatischips! Sötpotatisen skivas riktigt tunt och grytfriteras i små omgångar, på låg temperatur under längre tid än vanliga chips. Resultatet? Krispiga chips lika sprudlande färgrika som de är naturligt smakrika. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 23 kr | @estrellasverige #gillaattdela #smakbox @smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### VEGETARISK PASTEJ / TARTEX

Denna bredbara pastej är inte bara vegetarisk, utan dessutom 100% ekologisk och väldigt god. Passar som pålägg på smörgås eller som smaksättning i mat. Finns i smakerna Örter, Klassisk, Örter & Vitlök. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 32 kr | #tartexsverige @tartexsverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### KAKOR CHOCOLATE CHIP / WASA

Krispiga kakor med kikärter, havre och läcker choklad. Dessa fullkornskakor passar utmärkt som fika och är tillverkade helt utan palmolja. Wasa är 100% klimatkompenserat.

Ca pris 23 kr | #wasakakor #wasabiscuits @wasabrod #smakbox @smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### MAJSKAKA TACO / FRIGGS

Naturligt glutenfria majskakor med en god smak av taco. Majskakor Taco passar gott som snacks eller mellanmål vart du än är.

Ca pris 20 kr | #friggs #fredaghelaveckan @friggs #smakbox @smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### ALKOHOLFRI CIDER LEMON SPRITZ / SOMERSBY

Alkoholfri mousserande, välbalanserad cider med smak av solmogen citron – lagom syrlig, lagom söt. Serveras som aperitif till lättare tilltugg eller serverad som den är med en skiva citron. Isn't that wonderful!

Ca pris 12 kr | @somersbyse #smakbox @smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### CHOKLAD MED ÖVERRASKNING / KINDER JOY

Perfekt för en stund av nyfikenhet, överraskning och lek! Kinder Joy bjuder på dubbel glädje. Ena halvan innehåller fyllda väffelkuler i en mjölk-kakao kräm, medan den andra bjuder på en överraskning som går att leka med även digitalt i appen Applaydu & Friends.

Ca pris 13 kr | #kinderjoy #smakbox @smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆

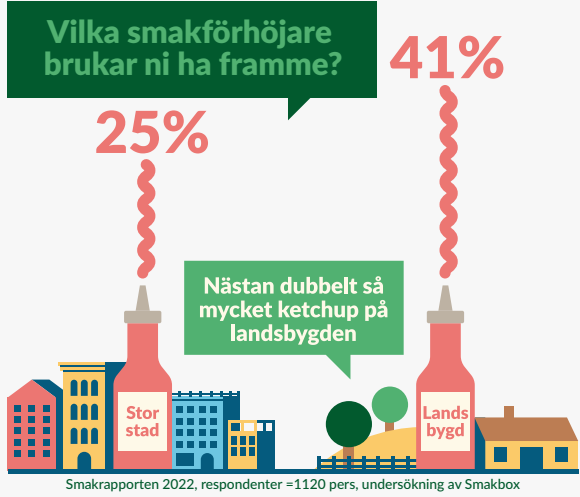






# SMAKRAPPORTEN 2022

Vilket av dina sinnen tycker du är viktigast – hörsel, känsel, smak, syn eller lukt? När vi ställde frågan till 1120 av er prenumeranter kom synen på första plats. När det däremot gäller att uppleva mat och dryck knep smak och lukt förstaplatserna.



Både du och vi på Smakbox älskar ju smak. Vi ville djupdyka i vad du som prenumerant tycker och tänker om just smaker och genomförde därför en undersökning i våras med smaken i fokus. Det här blev resultatet!

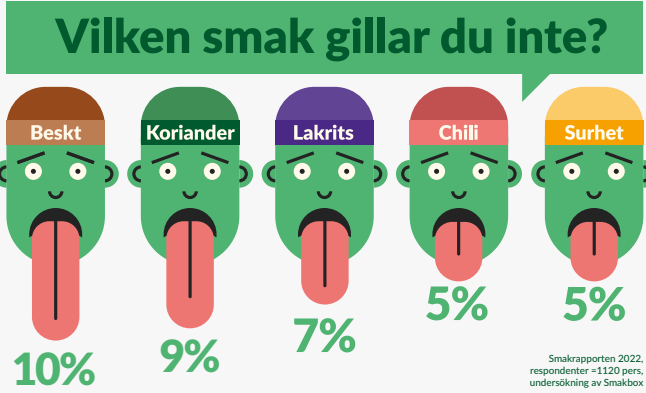
**Söta och salta smaker gillas bäst**  
Söta och salta smaker toppar listan på smaker som uppskattas mest. Kvinnor har en tendens att gilla det söta i större utsträckningen än männen. Syrliga och starka smaker kommer näst på tur. Män tenderar att uppskatta starka smaker mer än kvinnor.

**Beskt och koriander - de minst populära smakerna**  
Undersökningen visar att beskt kommer på första plats bland de smaker man inte gillar. Kort därefter kommer koriander, som ofta är en vattendelare. Därefter följer smakerna lakrits, chili och surhet.

**Parmesan är populärt tillbehör på matbordet**  
När det kommer till vilka smakförhöjare som ställs på matbordet är salt och peppar inte oväntat ledande. Hela 76% har saltet på bordet och 60% har peppar. På en tredjeplats kommer den lyxiga parmesanen, vilket vi tyckte var oväntat högt! Kort därefter på plats fyra kommer ketchupen, som fler än var tredje har framme till måltiden. Vad har du alltid stående på matbordet?

**Mer ketchup ute i landet**  
Och apropå ketchup. Det är stor skillnad vad gäller ketchupanvändning mellan storstad och landsbygd. 41% av de som bor på landsbygden väljer ketchup som smakförstärkare i jämförelse med 25% i storstaden.

Då och då gör vi undersökningar som denna och vi är så glada att du delar med dig av dina tankar. Tack för alla svar!





## Caesarsallad med rostad paprika

4 PORTIONER

### INGREDIENSER:

2 huvuden romansallat  
400 gram kycklingfiléer, eller vegetariskt alternativ  
1 dl rostad paprika, strimlad  
1 msk matolja  
0,5 dl pumpafrön, rostade  
0,5 dl solrosfrön, rostade  
1 dl parmesan, flakes  
krutonger

### Dressing:

0,5 dl riven parmesan  
2 dl Hellmann's Parmesan & Garlic sås  
citronsaft  
salt  
malen svartpeppar

### GÖR SÅ HÄR

1. Dela salladen i bitar, skölj och låt rinna av i durkslag.
2. Värm en stekpanna med matolja på högvarme och stek kycklingen tills den är klar och krispig.
3. Mixa samman den rivna parmesanen och Hellmann's Parmesan & Garlic. Smaka av med citronjuice, salt och svartpeppar.
4. Blanda salladen och den rostade paprikan i en bunke med dressing och lägg i kycklingen. Portionera upp i 4 djupa tallrikar.
5. Garnera med rostade pumpa- och solrosfrön, parmesan flakes och krutonger.

Recept: Hellmann's



### MATKEX FLERKORN / BRETON

Unna dig den perfekt blandade, multikorniga smaken gjord på 15 olika hälsosamma korn och frön. Hela familjen kommer att älska denna variant för sin unika, krispiga smak och fullkornens godhet!

Ca pris 16 kr | #breton  
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



### KOKOSVATTEN NATURELL / VITA COCO

Färskt naturligt kokosvatten direkt från unga kokosnötter. Fullpackat med vitaminer, mineraler, antioxidanter samt naturliga elektrolyter som hjälper kroppen med vätskebalansen och fyller på energin. Naturlig, näringsrik och fettfri med ett lågt kaloriinnehåll efter träning. Perfekt i en smoothie eller när du behöver släcka törsten.

Ca pris 20 kr | #vitacoco  
#kokosvatten @vitacoco  
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA I VISSA



### SÅS / HELLMANN'S

Hellmann's lanserar nya såser med spännande smaker som passar till det mesta! Använd som sås, dipp, topping eller dressing. Passar lika bra till pommes, nachos, wraps eller en pasta. Finns i 5 smaker varav 3 är veganska. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 26 kr | #hellmannssverige #maketastenotwaste  
@hellmannssverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I ALLA



## NÖTBAR SALTED CARAMEL DARK CHOCOLATE / BE-KIND

Den godaste BE-KIND-baren hittills! Krämig kola, rik mörk choklad, massor av nötter och en skvätt havssalt får dig att njuta av varje tugga. 59% nötter, glutenfri, fiberrik och inga artificiella färgämnen, smakämnen eller konserveringsmedel!

Ca pris 21 kr | #bekindlivekind @bekindsnacks\_nordics #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



## Grillad laxbowl med jordgubbssalsa och asiatisk dressing

4 PORTIONER (TID CA 40 MIN)

### INGREDIENSER:

#### Marinerad lax

600 g laxsida, med skinn  
2 msk sesamolja  
2 msk soja  
0.5 st lime

#### Jordgubbssalsa

250 g färska jordgubbar  
2 st salladslökar  
0.5 kruk färsk mynta  
0.5 st lime

#### Övrigt

4 dl sushiris (eller valfritt ris)  
250 g sugarsnaps  
0.5 st gurka  
2 msk svarta sesamfrön  
Felix Asiatisk dressing  
salt

### GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ihop sesamolja, soja och pressad lime till laxen.
2. Lägg laxen i en skål eller form och häll över marinaden. Låt marinera i kylan i minst 2 timmar, vänd runt efter halva tiden.
3. Tänd grillen och koka riset i lättsaltat vatten enligt anvisning på förpackningen.
4. Finhacka jordgubbar och mynta, strimla salladslöken, pressa över limen, och rör ihop till en salsa. Skär gurkan i tunna skivor.
5. Grilla laxen på indirekt värme, med skinnside ner på ett fisknät eller en plåt. Grilla i ca 25 min, tills laxen blivit ljusrosa på ytan och faller isär när du skrapar på den.
6. Lägg riset i en djup tallrik. Toppa med grillad lax, jordgubbssalsa, sugarsnaps och gurka. Ringla över dressing, strö över sesamfrön och några mynta- och gurka-blad.

Recept: Fjällbrynt

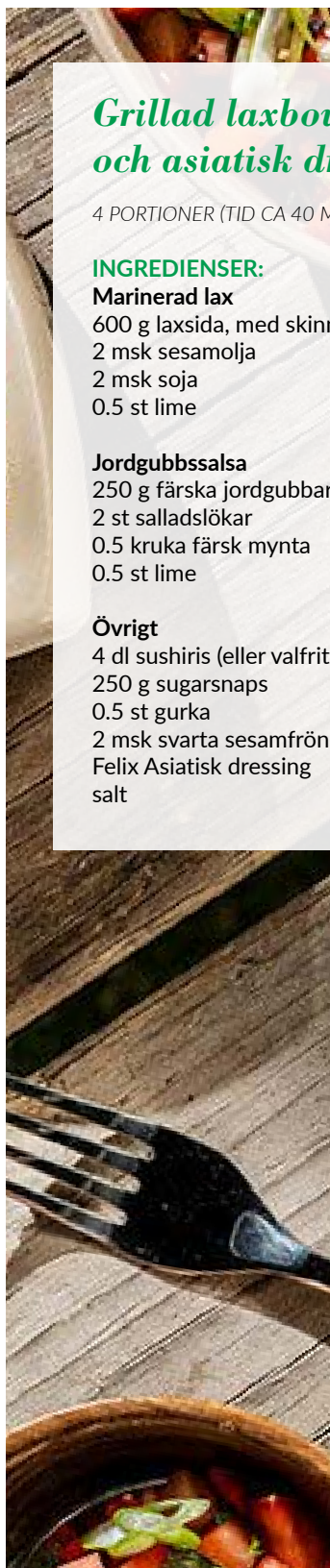


## ASIATISK DRESSING / FELIX

Ny smakrik asiatisk dressing med smak av soja, sesam och ingefära. Passar utmärkt till matiga sallader och wraps med lax, kyckling eller vegetariskt! Innehåller varken konstgjorda aromer, färgämnen eller konserveringsmedel. Tillagad i Blekinge där alla Felix dressingar tillverkas.

Ca pris 25 kr | #felix @felix\_sverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:





## Spaghetti med köttfärsås

4 PORTIONER (30 MINUTER)

### INGREDIENSER:

1 burk Dolmio® Classico eller Smooth (500g)  
500 g nötfärs  
400 g spaghetti  
2 msk olja  
Parmesanost

### GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt instruktionerna på förpackningen.
2. Bryn köttfärsen i lite olja.
3. Tillsätt Dolmio®-såsen till köttfärsen och värm upp försiktigt. Tillsätt eventuellt rivna morötter och låt sjuda i 10 minuter.
4. Servera med spaghetti och parmesanost.

Recept: Dolmio



### PASTASÅS / DOLMIO

En smak av Italien utan besvär. Med Dolmios klassiska såser gör du enkelt en god pastarätt eller lasagne som delas med familj och vänner kring middagsbordet. De saftiga, solmogna tomaterna och de noggrant utvalda örterna gör Dolmio® till allas favorit. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 27 kr | #dolmio #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



## Omelett Spicy Salmon

1-2 PORTIONER

Med ett par ägg, Spicy Salmon och favoritgrönsaker kommer man långt! Vips så har du en enkel, god och blixtnabb lunch.

### INGREDIENSER:

3 ägg  
ca 50 g Mjukost Spicy Salmon  
30 g spenat  
5 cocktailtomater, halverade  
0,25 liten rödlök, skivad  
smör till stekning  
salt och peppar  
kryddgrönt

### GÖR SÅ HÄR

1. Vispa äggen. Salta och peppra.
2. Fräs spenat, tomat och rödlök i olja i några minuter. Salta och peppra. Lägg åt sidan.
3. Smält smör i en liten stekpanna. Häll i äggen och stek över låg värme, utan att röra om, tills äggen har stelnat något.
4. Lägg grönsaksröran på ena sidan av omeletten.
5. Vik över den andra sidan och ringla över Spicy Salmon. Gamera med kryddgrönt.

Recept: Fjällbrynt

### MJUKOST SPICY SALMON / FJÄLLBRYNT

God och krämig mjukost med varmrökt lax och härlig hetta av jalapeño för lite extra sting! Supergod på smörgåsen men även till lunchens snabba omelett och härligt matig macka.

Ca pris 31 kr | #fjallbryntmjukost #spicysalmon @fjallbryntsverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA





EXTRA  
PRODUKT

Extraprodukt för dig som är prenumerant sedan tidigare och angett att du vill prova (först till kvarn och i mån av tillgänglighet).

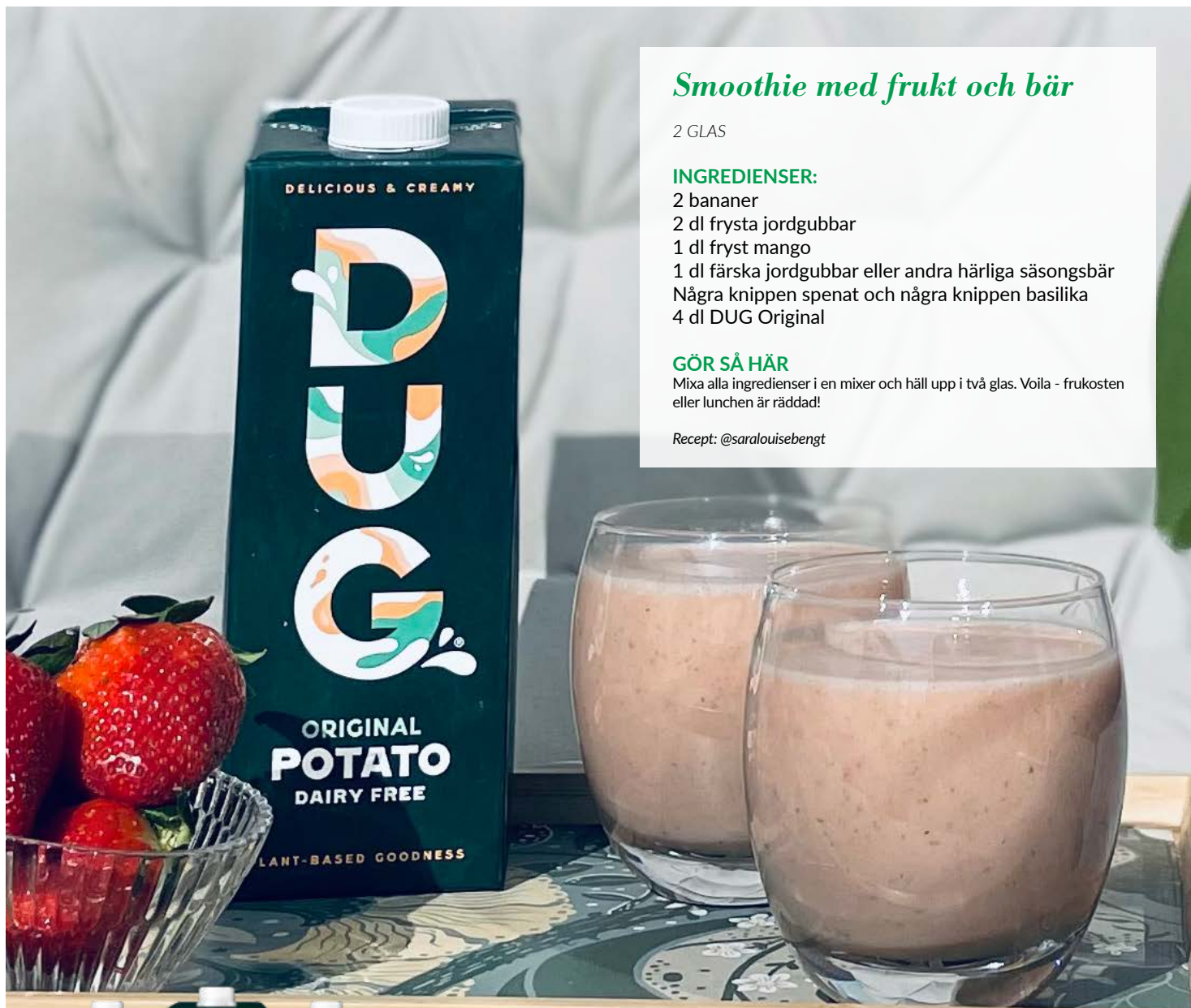


### SMAKSÄTTNING / SODASTREAM

Uppfriskande nyhet för ditt bubbelvatten! Lipton Ice Tea Peach är en smaksättare med smak av saftiga persikor och svart te. Innehåller socker och sötningsmedel. Ger cirka 8 liter färdig dryck. Med SodaStream bubly™ drops tar du ditt kolsyrade vatten till en helt ny nivå med en lätt och fruktig smak. Innehåller endast naturliga ingredienser, utan socker eller sötningsmedel. Ger ca 12 liter färdig dryck. Du får prova Lipton Ice Tea Peach och en av smakerna Bubly™ drops Citron eller Persika.

Ca pris 59 kr | #bubblor #liptonicetea #bublydrops @sodastreamsverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



### Smoothie med frukt och bär

2 GLAS

#### INGREDIENSER:

- 2 bananer
- 2 dl frysta jordgubbar
- 1 dl fryst mango
- 1 dl färska jordgubbar eller andra härliga säsongsbär
- Några knippen spenat och några knippen basilika
- 4 dl DUG Original

#### GÖR SÅ HÄR

Mixa alla ingredienser i en mixer och håll upp i två glas. Voila - frukosten eller lunchen är räddad!

Recept: @saralouisebengt



### VÄXTBASERAD DRYCK / DUG

DUG, en ny potatisbaserad dryck, fungerar precis som vilken annan mjölk som helst och är det mest hållbara alternativet på marknaden. Den är dessutom helt fri från gluten, laktos, mjölk, soja och nötter. Du får prova en av varianterna Original, Unsweetened och Barista.

Ca pris 20 kr | #daretodug @dugdrinks #smakbox @smakbox

Mitt betyg:





## Tortilla con pollo

4 PORTIONER

En krämig wrap med färdiggrillad kyckling, krispiga tillbehör och fyllig smak från Tomat & Basilika.

### INGREDIENSER:

- 4 st stora tortillabröd
- 1 färdiggrillad kyckling
- 100 g spetskål
- 1 dl saltorkade tomater
- 1 liten påse bladspenat
- 1 kruka färsk basilika
- 1 tub Kavli di Mozzarella Tomat & Basilika

### GÖR SÅ HÄR

1. Plocka isär den färdiggrillade kycklingen. Strimla spetskål och saltorkade tomater.
2. Lägg ut tortillabröden och ringla Kavli mjukost över mitten. Montera wrapen med alla ingredienser och vik ihop.
3. Om du vill värma: vik först in sidorna och rulla sedan ihop brödet. Stek wrapen runt om på medelhög värme så att den blir ljummen.

Recept: Kavli



### MJUKOST DI MOZZARELLA / KAVLI

Kavli di Mozzarella är en vidareutveckling av den traditionella mjukosten med en ny kombination av ostar och "grönare" smaker. Innehåller 10% Mozzarella och har en fetthalt på 14%. Smakerna är inspirerade av det italienska köket och innehåller synliga bitar av grönsaker, örter och kyror. Finns i smakerna Oliv Tapenade, Tomat & Basilika samt Grillad Paprika. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 38 kr | #kavlimjukost #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



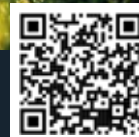
## Smaker av sommar

Camelina of Sweden är ekologisk kallpressad olja och torrostade frön från kulturväxten oljedädra (Camelina sativa) odlad och förädlad i Södermanland. Två spännande och näringsrika produkter med mild, rund och läckert nötig smak, perfekta för det moderna, medvetna köket. Läs mer och hitta din återförsäljare på [www.camelinaofsweden.se](http://www.camelinaofsweden.se)

2 TSK  
CAMELINA-  
OLJA GER DAGS-  
BEHOVET AV  
OMEGA 3



CAMELINA  
OF SWEDEN



Hitta återförsäljare här! 





### FUNKTIONSVATTEN BALANS BLÅBÄR / RAMLÖSA

Naturligare funktionsdryck nu med smak av blåbär! Naturligt mineralvatten från Ramlösa Hälsobrunn och berikat med naturligt extrakt från superbären acai och fläderbär, fullproppade med antioxidanter. En uppfriskande fräsch smak av blåbär och lätt sötna från frukt. Helt fri från syntetiska sötningsmedel. Finns också i varianterna Fokus Melon och Vitamin Granatäpple.

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

Mitt betyg:



### A Texas favorite Pulled pork sandwich!

4 PORTIONER

#### INGREDIENSER:

- 400 g färdig pulled pork
- 1 dl Texas Longhorn Classic BBQ Chipotle Glaze
- 4 st brioche hamburgerbröd
- 2 dl Texas Longhorn Coleslaw

#### GÖR SÅ HÄR

1. Värm pulled pork enligt anvisning på förpackningen. Blanda ihop med Texas Longhorn Chipotle Glaze.
3. Skär upp bröden och stek i smör tills gyllenbruna.
4. Montera dina sandwiches genom att toppa bröden generöst med pulled pork och coleslaw.

Recept: Texas Longhorn



### CLASSIC BBQ CHIPOTLE GLAZE / TEXAS LONGHORN

Denna glaze är utvecklad för att användas i långkok samt bakade och grillade rätter på Texas Longhorns restauranger. En klassisk tjock glaze som kan penslas på kött, fisk eller grönsaker några gånger mot slutet av grillningen så det får en vacker och glansig grilllyta. Glazen kan även användas som en bordssås. Perfekt "all around"-produkt helt enkelt!

Ca pris 50 kr | #texaslonghorn @texaslonghorn\_official #smakbox @smakbox

Mitt betyg:







### DIPMIX / MÖRSJÖ DELI

Mörsjö deli's krämiga Gourmet Dipmix är gjord av torkad gräslök, rödlök, vitlök, svartpeppar samt örter och passar utmärkt till Mörsjö deli's delikatesschips. Du blandar den med 3 dl gräddfil och får en ljuvlig färskostdipp.

Ca pris 30 kr | #morsjo #morsjodeli @morsjodeli #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



## Grillade grönsaksspett med brynt srirachasmör

4 PORTIONER (CA 40 MINUTER)

Har du tänkt på hur många olika grönsaker det finns att grilla? Till och med potatis är suveränt! Prova tillsammans med srirachasmör och ponzuhumus!

### INGREDIENSER

- 6 kokta potatisar
- 1 liten gurka
- 2 rödlökar
- 1 fänkål
- 1 ask hummus (à 275 g)
- 2 msk Kikkoman Ponzu Lemon
- 2 msk finskuren gräslök
- olivolja
- salt, Maldon® havssalt
- Brynt srirachasmör
- 50 g smör
- 1 msk TABASCO® Sriracha pepparsås

### GÖR SÅ HÄR

1. Dela potatisen. Skär gurkan i 2 cm tjocka skivor och dela i halvmånar. Skala och klyfta rödlöken, behåll rotfästet så att de håller ihop. Ansa och klyfta fänkålen.
2. Trä upp grönsakerna på spett. Pensla med olivolja och salta.
3. Grilla över direkt glöd tills grönsakerna är mjuka och har fått fin färg.
4. Brynt srirachasmör: Smält smöret på låg värme i en kastrull. Hög värmen och vispa lite då och då. När smöret börjar skumma, doftar nötigt och har blivit gyllenbrunt är det brynt. Ta från värmen och rör försiktigt ner TABASCO® Sriracha pepparsås.
5. Smaksätt hummusen med ponzusåsen.
6. Lägg upp ponzuhumusen på ett fat. Ringla över olivolja. Toppa med de grillade grönsakerna. Pensla på det brynta srirachasmöret. Garnera med gräslök. Servera gärna med ett gott surdegsbröd.

Recept: Annica Karlsson

Fotograf: Eva Hildén Stylist: Caroline Borg

### TABASCO® SRIRACHA CHILISÅS / TABASCO®

TABASCO®-familjens tolkning av den thailändska chilisåsen sriracha. Förutom röd jalapeño, vitlök, socker och salt har den en touch av vinägerbitig hetta från TABASCO® Original pepparsås. En otroligt god smaksättare, både i matlagningen och som tillbehör på bordet. Hur namnet uttalas? Säg det utan det första r:et, si-RATCH-a!

Ca pris 39 kr | #taframdetbasta #tabasco @taframdetbasta #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



EXTRA  
PRODUKT

Extraprodukt för dig som startat en prenumeration eller fått Smakbox i gåva via ett aktuellt erbjudande.

### DRINKMIX MANGO / SHAKE-IT MIXER

Uppdatera dina favoritdrinkar och ta dem till en ny nivå! Shake-It Mixer Mango har en fyllig smak av solmogen mango och innehåller helt naturliga smäkämnena och färger. Den passar utmärkt till drinkar och bål med eller utan alkohol. Eller varför inte piffa upp ett stilla eller kolsyrat vatten med en tropisk smak av mango?

Ca pris 99 kr | #shakeitmixer  
#alkoholfritt @shakeitmixer  
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



## Mango Nojito Mocktail

1 GLAS

### INGREDIENSER:

- 2,5 cl Shake-It Mixer® Mango
- 1 cl färskpressad limejuice
- 4 cl äppelmust
- kolsyrat vatten
- 3 kvistar mynta
- is

### GÖR SÅ HÄR

1. Fyll ett highballglas med Shake-It Mixer® Mango, färskpressad limejuice och äppeljuice.
2. Lägg två kvistar mynta i glaset och fyll upp med krossad is.
3. Rör om och toppa upp med kolsyrat vatten.
4. Garnerna med en myntakvist.

Recept: Shake-It Mixer®

## Blue Lagoon

1 GLAS

### INGREDIENSER:

- 2 cl Shake-It Mixer® Blue Curacao
- 7 cl lemonad
- kolsyrat vatten
- Is
- Apelsinzest

### GÖR SÅ HÄR

1. Fyll ett glas med is, tillsätt Shake-It Mixer® Blue Curacao.
2. Toppa upp med lemonad och en skvätt kolsyrat vatten.
3. Garnera gärna med apelsinzest.

Recept: Shake-It Mixer®



### DRINKMIX BLUE CURACAO / SHAKE-IT MIXER

En drinkmixer helt naturligt smaksatt med apelsinskal som ger en god citrusfräschör och en läcker djupblå färg. Den passar utmärkt i drinkar och cocktails med eller utan alkohol. Skapa en karibisk känsla och blanda klassikern Blue Lagoon och andra läckra drinkar. Den lämpar sig utmärkt som färg- och smaksättare till desserter, i frostings, smoothies, bål och milkshakes. Tillverkad i Köpenhamn med helt naturliga smaker.

Ca pris 99 kr | #shakeitmixer  
#alkoholfritt @shakeitmixer  
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:







### LINSLOOPS FLINGOR / FÄRSKING

Frasiga Färsking Linsloops på ris- & linsmjöl med smak av vanilj. Proppade med fiber och protein, utan tillsatt socker och sötningsmedel. Flingorna är veganska & glutenfria. I butik säljs produkten i förpackning om 325 g för ca 37 kr. Du får prova en påse om 30g.

Ca pris 10 kr | #foreverfarsking #linsloops @foreverfarsking #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



### CHOKLADKAKA HELA HASSELNÖTTER / RITTER SPORT

Krispiga rostade hasselnötter i mjölkchoklad gör RITTER SPORT Hela Hasselnötter till den absoluta favoriten i deras sortiment. Tillverkad av 100% certifierad, hållbart framtagen kakao och av ett helt klimatneutralt företag. Denna miljövänliga choklad smakar helt enkelt bättre!

Ca pris 17 kr | #rittersport #rittercoin @rittersportse #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA

Använd koden **SMAKBOX10** så får du 10% rabatt vid köp hos oss!

Finns att köpa på Delitea, MEDS, Mathem och Modecoldbrew.com

## Cold Brew Islatte

1 GLAS

**INGREDIENSER:**  
1 del Mode Cold Brew Kaffekonscentrat  
1 del vatten  
Havremjök

**GÖR SÅ HÄR**

1. Fyll ett glas med is.
2. Tillsätt kaffekonscentrat och vatten
3. Toppa med havremjök

Njut!

*Recept: Mode Cold Brew*

Mode Cold Brew startades 2016 för att hjälpa människor fungera bättre naturligt med ett smartare mer hälsosamt alternativ till kaffe och energidrycker. När deras vän och medgrundare, Tim Bergling, mer känd som Avicii, tragiskt gick bort blev deras uppdrag tydligare än någonsin. Inte bara vill de hjälpa människor att fungera bättre naturligt, de vill hjälpa oss att må bättre också.

Med sin "Find your Mode" filosofi inspirerar de till att leva livet i balans, med mindre stress och istället frigöra tid för sina intressen och det man älskar.

Idag arbetar de nära Tims familj och donerar årligen 10% av vinsten till Tim Bergling Foundation för att öka medvetenheten kring psykisk hälsa bland ungdomar.

Att göra kaffe smartare är stort, men att bidra till en bättre fungerande värld är ännu större.

GOD LEN SMAK   SNALLT MOT MAGEN

MER KOFFEIN   REDO ATT BLANDAS

### COLD BREW KAFFEKONCENTRAT / MODE COLD BREW

Ekologiska kaffeböner bryggda under 16 timmar i kallt filtrerat vatten för att extrahera allt du älskar med kaffe, men utan nackdelarna. Varje liter koncentrat ger dig faktiskt 2 liter, eller upp till 16 serveringar cold brew kaffe. Blanda enkelt 1:1 med vatten och toppa med din favoritmjök.

Ca pris 99 kr | #modecoldbrew @modecoldbrew #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA





## 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



## Kalla smaker till varje box

Vill du ha mer av det goda? Lägg till Smakbox Kallt tillägg till din prenumeration. Din Smakbox och kassar med både kylda och frysta produkterna levereras direkt hem till dörren. Vi kan skicka till stora delar av södra och mellersta Sverige upp t.o.m. Hudiksvall i dagsläget!

På [www.smakbox.se/leveransalternativ](http://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 [smakbox.se](http://smakbox.se). På följande sidor ser du alla produkter vi har packat ner den denna gång!



### JUICE LEMONIZER / BRAVO

Bravo Lemonizer citron/gräpfrukt är tillsammans med sin kompis citron/jordgubb smaken av sommar när den är som bäst; en massa frukt och inget annat. En törstsläckande juice som kan följa med på picknicken, till stranden, i trädgården eller vid måltiden. Bravo är alltid 100% frukt utan några tillsatser.

Ca pris 19 kr | #bravo #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



### FISKKÖTTBULLAR / GÅRDSFISK

Ett snabbt, gott och enkelt sätt att få in mer fisk i vardagen. Med samma fina smak och textur som traditionella köttbullar briljerar de tillsammans med de vanliga tillbehören potatis, pressgurka, lingon och gräddsås.

Ca pris 69 kr | #fiskköttbullar #gårdsfisk @Gardsfisk #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



### GREKISK YOGHURT JORDGUBB / ARLA

Fettfri, naturell och fyllig yoghurt. Den är superkrämig, proteinrik och perfekt som frukost eller mellanmål för dig som vill orka lite längre.

Ca pris 11 kr | @arlasverige #arlagrekiskyoghurt #smakbox @smakbox



I ALLA



### CAFFÈ LATTE ORIGINAL ESPRESSO HOUSE / VALIO

En god kombination av kall, uppfriskande, laktosfri mjölkdryck och välsmakande kaffe. Njut av den när du är på språng, behöver energi eller bara vill släcka törsten med något gott. Självklart laktosfri och dessutom med en återförlutningsbar förpackning så du kan dricka den när du vill. Finns även i smaken caramel.

Ca pris 20 kr | #valiosverige #caffelatte @valiosverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



## Lönneberga Smörrebröd Buono

4 PORTIONER (CA 15 MINUTER)

### INGREDIENSER:

1 frp (120 g) Lönneberga  
Kycklingmedvurst  
4 skivor vitt surdegsbröd  
8 kokta kronärtskockshjärtan  
8 soltorkade tomater i olja  
olivolja

### Örtspread

100 g cream cheese  
1 liten vitlöksklyfta  
3 msk hackad basilika  
2 msk hackad basilica

### GÖR SÅ HÄR

1. Örtspread: blanda ihop ingredienserna.
2. Tillbehör: dela kronärtskockarna och tomaterna på hälften.
3. Surdegsbröd: stek brödet i rikligt med olivolja på medelhög temperatur tills de har en fräsigt yta.
4. Servering: bred generöst med örtspread på brödskiivorna och lägg på kycklingmedvurst, kronärtskockshjärta och soltorkade tomater.

Recept: Lönneberga

KALLT TILLÄGG



### KYCKLINGMEDVURST / LÖNNEBERGA

En kycklingversion av den klassiska storfavoriten för mackan. Lönneberga Kycklingmedvurst har den karakteristiska lättroökta medvurstsmaken och en härligt mild syrlighet. Pålägget är gjort av svensk kycklingråvara från våra gårdar i Blekinge.

Ca pris 28 kr | #lonneberga @lonneberga.se  
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



### PROTEIN YOGHURT / LINDAHL'S

Krämig och god yoghurt som passar perfekt till frukost, lunch eller mellanmål. Eftersom den innehåller hela 5 g protein, men inte något tillsatt socker kan du njuta av den med gott samvete. Njut den som den är eller toppa med frukt, bär, nötter eller fröer!

Ca pris 23 kr | #lindahlskvarg  
#lindahls @lindahlsverige  
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



### DRICKKVARG HALLON/ VANILJ / LINDAHL'S

Mild och len drickkvarg i familjeförpackning - perfekt när du snabbt behöver något mättande och gott! Drick den till frukost, bjud familjen på mellanmål eller boosta dig själv efter ett träningspass. Lindahls drickkvarg är laktosfri och full av proteiner, ljuvlig smak och producerad i Sverige med svensk mjölk.

Ca pris 25 kr | #lindahls  
#lindahlskvarg @lindahlsverige  
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



## Glasstårta med Vanilj och FläderJordgubb

6 PERSONER

**INGREDIENSER:**

- 1 frp (0,5 l) Vår finaste Vanilj
- 1 frp (0,5 l) FläderJordgubbsSorbet
- 10 st digestivekex
- 50 g smör (smält)
- 200 g jordgubbar
- 60 g maräng

**GÖR SÅ HÄR**

1. Mixa eller mosa digestivekexen och blanda med det smälta smöret.
2. Klä botten av en bakform (ca 20 cm i diameter och gärna en variant med högre kanter) med bakplåtpapper.
3. Tryck ut blandningen och baka i mitten av ugnen i 175 °C i 10 minuter.
4. Låt botten svalna och ta under tiden fram glassen så den mjuknar lite. När botten är kall, skopa ett jämt lager med Vår finaste Vanilj över botten och jämna ut det. Skopa sedan ett lager med FläderJordgubbsSorbet och jämna ut även detta.
5. Ställ tårtan i frysen i minst 1 timme.
6. Ta ut tårtan ur frysen cirka 10 minuter innan servering. Värm kanterna med händerna och lossnar tårtan inte från formen av sig själv så använd en kniv och skär utmed kanterna och under botten.

Recept: SIA Glass

**TIPS!** Toppa med jordgubbar och servera med en skål krossade maräng som man kan strösla över sin tårta.

**FLÄDER JORDGUBB SORBET / SIA GLASS**

Ljuvlig flädersorbet med smakrik och härligt röd jordgubb-fläderblomssylt. SIA Glass är ett familjeföretag med hjärtat i halländska Slöinge. Sorbeten görs på naturliga råvaror, utan vare sig mjölk eller fett. En äkta sorbet helt enkelt! Alltid tillverkad i Sverige.

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

Mitt betyg:

**VEGOBULLAR / SCAN**

Gjorda på en bas av svensk åkerböna och gräart. Bullarna är veganska och varsamt kryddade med bl.a. salt och svartpeppar för att få en riktigt rund och god smak. Prova gärna att servera dem med en mustig tomatås, nykokt pasta och mozzarella eller lite riven parmesan.

Ca pris 45 kr | #scansverige #scanvego @scan\_sverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:





## Grillad kycklingfilé med lätt potatissallad, grillad sparris och Eriks® Rostad Vitlök

4 PORTIONER

### INGREDIENSER:

#### Potatissallad

- 1 påse, 900 g färsk- eller delikatesspotatis, kokt
- 1 knippe rädisor, skivade
- 1 rödlök, skivad
- 150 g sugarsnaps, lätt förvålada
- 0,5 liten påse ruccola

#### Dressing

- 2 tsk fransk senap
- 2 msk vitvinsvinäger
- 2/3 dl mild olivolja
- 1 tsk honung

#### Dessutom

- 1 knippe grön sparris
- 2 citroner
- olja till pensling
- flingsalt och nymald svartpeppar efter smak

#### Till servering

Eriks® Rostad Vitlök

### GÖR SÅ HÄR

1. Potatissalladen: Skär den kokta potatisen i mindre bitar och lägg i en skål. Potatisen får gärna vara ljummen.
2. Blanda med rädisor, rödlök och förvålada sugar snaps.
3. Salta och peppra ordentligt.
3. Vispa ihop ingredienserna till dressingen. Blanda i dressingen i skålen och vänd i ruccolan vid servering.
4. Lägg kycklingfiléerna mellan två bakplåtspapper och banka ut dem med en stekpanna så de blir lite tunnare. Pensla dem med lite olja.
5. Salta och peppra generöst. Hacka timjan grovt och lägg på.
6. Grilla kycklingen till en inntemperatur av 72 grader.
7. Pensla sparrisen och grilla den hastig runtom. Salta och peppra.
8. Dela citronerna på mitten, pensla snittytorna och grilla dem med snittytan ner tills de får färg.
8. Servera kycklingen tillsammans med sparrisen, potatissalladen och grillad citron att pressa över. Bjud Eriks® Rostad Vitlök till.

Recept: Eriks Såser

TIPS! Det går lika bra att bryna kycklingen i lite smör eller olja i en panna och låta den gå klart i ugnen på 150 grader i ca 20 minuter till en inntemperatur på 72 grader.



### KYLD SÅS I FLASKA / ERIKS SÅSER

Nu lanserar Eriks® ett nytt koncept med goda såser i en smart klämflaska av 100% återvunnen plast. De nya såserna har kända och omtyckta smaker som är tillagade med en twist på Eriks vis. Först ut är nyheterna Rostad Vitlök, Bearnaise Hickory och BBQ Chipotle samt en älskad klassiker, Eriks® Bearnaise. Alla passar utmärkt till den stundande grillsäsongen men sätter guldkant på måltiderna året runt. Produktnyheterna finns ute i butik nu.

Ca pris 30 kr | #erikssåser #erikssaser @erikssaser#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



## Surdegspizza med sötpotatis och feta

4 PORTIONER (6-8 ST SURDEGSKAKA VETE)

Pizza med massor av härliga smaker som är enkel att göra - toppa med en bit lufttorkad skinka för extra lyx! Fungerar med vanlig potatis istället för sötpotatis. Perfekt storlek att servera på buffé.

### INGREDIENSER:

**Fetaoströra**  
250 g Crème Fraiche  
2 msk citronzest  
250 g fetaost  
nymald svartpeppar  
1 nypa salt

**Sallad**  
1 gurka  
1 rödlök  
0,5 citron  
1 nypa salt  
nymald svartpeppar  
ev. lite färsk mynta

### Potatis

1 stor sötpotatis  
2 msk olivolja  
1 tsk oregano  
1 tsk rosmarin  
1 nypa chilipulver

### GÖR SÅ HÄR

1. Börja med att starta ugnen, sätt på 200 grader.
2. **Fetaoströra:** Börja med att mosa fetaosten med en gaffel i en skål. Tillsätt Crème Fraiche och citronzest och rör om, smaksätt med salt och peppar.
3. **Potatis:** Skrubba potatisen och skölj ordentligt, hvylla eller skär tunna skivor och lägg sedan i en skål. Krydda potatisen med torkad rosmarin, oregano och chili och lite olivolja.
4. **Montering:** Lägg ut bröden på en plåt med bakplåtspapper. Bred ut fetaoströran på bröden och lägg sedan på den skivade potatisen. Toppa med lite salt och ringla lite extra olivolja på och grädda i ugnen i ca 20 min.
5. **Gurksallad:** Lägg gurkan i kallt vatten i ca 10 min, för att få den lite extra krispig. Skiva löken tunt och lägg i en bunke. Skär sedan ner gurkan i bitar, blanda med löken. Pressa över citron, salta och peppra. Tillsätt eventuell mynta om du gillar det. Blanda ordentligt och servera till pizzen.

Recept: Polarbröd

### Polarmetoden®

Surdegskaka vete, som du fått hem fryst, kan du med fördel stoppa in i frysen och ta fram det antal brödskivor du behöver varje dag. Genom att tina brödet hemma, efter behov, kan du alltid äta Polarbröd så gott som nybakat. Du bidrar därmed till ett minskat matsvinn och värnar om miljön.

Polarbröd har alltid fryst sitt bröd direkt efter gräddning, vilket de kallar för Polarmetoden®. Det bevarar den färska känslan, den goda smaken och alla näringsämnen - utan konserveringsmedel. Frysmetoden är också ett sätt att minska svinnet och värna om naturens resurser.

### MJUKT MATBRÖD / POLARBRÖD

Surdegskaka vete är ett osötat, luftigt bröd med mild surdegssmak. Brödet passar perfekt för vardagsnjutning, antingen med goda pålägg eller bara med lite smör! Vi fryser brödet direkt efter bakning (som vi alltid har gjort), då håller det i 7 dagar efter upptining eller 365 dagar i frysen.

Ca pris 30 kr | #polarbröd #surdegskaka #polarmetoden #smakbox @smakbox

Mitt betyg:







### BRANTEVIKSSILL / ABBA

Sill av högsta kvalitet som innehåller små, utvalda bitar sill och mer av den goda smaken runtomkring. Smaksatt med mycket finhackad lök och dill, smulade lagerblad, citronzest och sting från svartpeppar som balanserats med sötma från honung. En sill som är lätt att tycka om!

Ca pris 25 kr | #abbasill @abba\_kungshamn #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



### GRÄDDGLASS POLKA / TRIUMF GLASS

Polkagräddglass gjord på svensk grädde med smak av pepparmint, blandad med mintsås. Från Glassfabriken i Sävedalen.

Ca pris 18 kr | #triumfglass @triumfglass\_se #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



### YOGHURT / ARLA DOFILUS

Dofilus är en krämig, laktosfri yoghurt, utvecklad för din mage och kombinerar tre välgörande bakteriekulturer. Dofilus är ett naturligt sätt för dig att äta hälsosamt. Den finns i tre varianter: Naturell, Blåbär samt Ananas & Passion. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 27 kr | #arladofilus @arlasverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



## Toonish Skagenmacka

4 PORTIONER

### INGREDIENSER:

- 1 burk Toonish Skagen
- 4 rostbröd
- Vegansk majonnäs till stekning
- 1 citron
- Färsk dill
- Tångkaviar för dekoration (valfritt)

### GÖR SÅ HÄR

1. Bred båda sidor med majonnäs.
2. Stek brödsnivorna i en panna på båda sidor tills brödet blivit gyllene.
3. Skär brödet på diagonalerna. Tillsätt Toonish Skagen och toppa med lite Tångkaviar och dill.
4. Avsluta med att pressa lite citronsaft ovanpå. Njut!

Recept: Hooked Foods



### VEGANSK TONFISK SKAGEN / HOOKED FOODS

Toonish Skagen är en rättfärdig svensk klassiker som passar perfekt på rostat bröd, bakad potatis eller i en wrap. En "no fishy"-röra för både festliga och vardagliga tillfällen. Äntligen finns det en 100% växtbaserad Skagenröra som är perfekt till midsommar eller picknicken!

Ca pris 40 kr | #hookedfoods @hookedfoods #smakbox @smakbox

Mitt betyg:





# Toppings till kycklingkorv

## Grillad paprika och avokado, picklad rödlök och rostad lök

### INGREDIENSER:

- 1 st hel grillad paprika, strimlad
- 1 st avokado, skivad
- 1 st citron
- 0.5 dl picklad rödlök
- salt och peppar
- rostad lök

### GÖR SÅ HÄR

1. Strimla paprika och avokado fint.
2. Pressa ner lite citronsaft och skal. Salta och peppra.
3. Toppa din kycklingkorv med röran, avsluta med picklad rödlök samt rostad lök.

## Grov senapsmajonnäs, saltgurka och silverlök

### INGREDIENSER:

- 1.5 dl majonnäs
- 2 msk grov senap, gärna cidervnägersenap
- salt och peppar
- 2 st saltgurka, tunt skivade
- 1 st silverlök, finhackad
- potatischips, krossade

### GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ihop majonnäsen med grov senap. Salta och peppra.
2. Skiva saltgurka tunt och hacka silverlöken.
3. Toppa först din kycklingkorv med senapsmajonnäsen, därefter skivad saltgurka och en rejäl sked med hackad silverlök. Det är även gott att topa med krossade potatischips..

## Bluecheese, selleri och jalapeno

### INGREDIENSER:

- 80 g blåmögelost
- 1 dl crème fraiche
- 1 stjälk blekselleri, tunt skivad
- 1 st jalapeno, tunt skivad
- några droppar grön tabasco eller liknande

### GÖR SÅ HÄR

1. Smula blåmögelosten. Blanda med crème fraiche och tunt skivad selleri.
2. Tillsätt skuren jalapeño och några droppar grön tabasco för mer hetta.

Recept: Kronfågel



## KYCKLINGGRILLKORV KLASSISK / KRONFÅGEL

Tillverkad av god, hälsosam och mager kyckling. Korven är rökt över äkta alspån och färdig att äta, vardag som helg. 100% svensk kyckling omsorgsfullt uppfödd på våra svenska gårdar. Det innebär god djurhållning, högsta kvalitet och hälsosam, klimatsmart mat på tallriken.

Ca pris 39 kr | #kycklingkorv #kronfågel @kronfagel #smakbox @smakbox

Mitt betyg:





## KALLT TILLÄGG

### Läskande Päronsmoothie

2-3 GLAS

#### INGREDIENSER:

- 4 dl Verum fil Päron
- 1 dl äpplejuice
- 1 Päron
- 1 banan
- 1 näve babyspenat

#### GÖR SÅ HÄR

- Skala och dela päron och banan i mindre bitar.
- Lägg alla ingredienser i en blender.
- Mixa till en slät smoothie och servera direkt.

Recept: Verum



#### FILMJÖLK PÄRON / VERUM

Slät och krämig konsistens och innehåller den unika mjölksyrabakterien L1A. Verum Filmjök är en källa till vitamin D och smaken är fyllig men ändå mild. Den är gjord på svensk mjölk och passar utmärkt att äta som den är, med en hemmagjord granola, flingor eller müsli eller varför inte blanda en härligt fräsch smoothie med dina favoritingredienser?

Ca pris 24 kr | #verumfil #verumfilpäron @verumfil #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



### Krämig belugabolognese

4 PORTIONER

#### INGREDIENSER:

- 4 portioner spagetti
- 1 gul lök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, rivna
- 1 msk olivolja
- 2 msk tomatpuré
- 2 dl torkade belugalinser
- 400 g krossade tomater
- 2,5 dl havregrädde
- 1 krm sambal oelek eller chiliflakes
- 2 dl vatten
- 1 tsk torkad oregano
- 1 tsk torkad basilika
- 1 tsk strösocker
- 0,5 tsk grovmalen svartpeppar
- 1 tsk salt

#### GÖR SÅ HÄR

- Fräs lök och vitlök i olja i en kastrull eller en stekpanna med lock. Tillsätt tomatpurén och stek med någon minut.
- Rör ner linser, krossade tomater, havregrädde, sambal och vatten.
- Krydda med oregano, basilika, socker, salt och peppar. Låt småputtra under lock ca 25 min.
- Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
- Servera bolognesen med pastan.

Recept: Farmer & Chefs

#### HAVREGRÄDDE 15% / FARMERS & CHEFS

Byt ut vanlig matlagningsgrädde mot Cooking Oat för ett steg mot en mer hållbar livsstil. Ovanligt gräddig upplevelse - utan tillsatser. Tillverkad i Norden av Farmers & Chefs.

Ca pris 17 kr | #farmersandchefs #goodthingscooking @farmersandchefs.se #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



#### VÄXTBASERAD FORMBAR FRÄRS / OUMPH!

"Oumph! Make-Everything-Mince" fungerar lika bra att forma till bullar eller burgare, som att ge rätt textur och tuggmotstånd i en klassisk bolognese, lasagne eller fredagstacos.

Ca pris 60 kr | @eat\_oumph #oumph #smakbox @smakbox

Mitt betyg:





# GRILLA OSTI SOMMAR an easier and cheesier life GREKISKT

Det blir ost på grillen i sommar. Ladda upp med olika grekiska ostar, goda vänner och en bra olivolja så kan festen börja. Du hittar våra bästa grilltips på [fontana.se](http://fontana.se).

## LÄGG EN OST PÅ GRILLEN

[fontana.se/grillagrekiskt](http://fontana.se/grillagrekiskt)



### Grillad feta i folie

Allt blir gott i ett paket med feta och en rejäl skvätt olivolja.



### Hel grillad halloumi

Originalen från Cypern blir bäst och saftigast när osten grillas hel.

### Stekt saganaki

Vår smakrika hårdost serveras stekt, inte grillad. Men den får vara med ändå. Jättegod med citron.

### Grilloumiburgare

En svensk ostburgare efter grekiskt familjerecept. Smakar sommar.



### Grillspett

Grilloumi® håller ihop även i kuber. Varva med grönsaker och grekiska oliver.



## GREKISK GRILLOUMI / FONTANA GRILLOUMI

Ingen vanlig grillost! Den är en ovanligt god grekisk ost av mjölk från ko, får och get, tillverkad efter Fontanas eget familjerecept. Lägg den hel på grillen, stek i skivor eller riv på pizza och pasta. Perfekt för sommarmaten!

Ca pris 25 kr | [fontanafood](https://fontanafood) #grilloumi @fontanafood #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



# #smakbox

Under #smakbox finns nu över 47 000 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!

Här ser ni några härliga exempel från er.

Hitta fler att följa!

## Inspiratörstipset



I detta nummer tipsar vi om Smakinspiratören @fridamartis på Instagram:

*"Jag är en matglad tandläkare som på fritiden tycker om att dyka ner i grytor, bakbunkar och pralinformar för att koppla av. Med mitt Instagramkonto får jag utlopp för kreativitet och önskar inspirera andra till mat och bak."*

En av vinnarna i #smakboxstund för LJUSGLIMT-boxen i februari. Grattis!

Camillas vinnande tävlingsbidrag!

## CAMILLA KLOCKARE GUSTAFSSON



## 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 14:e augusti och vinnarna presenteras på @smakbox senast 4:e september\*.

LYCKA TILL!

Nästa gång kanske det är du som vinner? Dela din stund med oss!

## Hej Camilla, en av vinnarna från tävlingen #smakboxstund!

VAD TYCKER DU ÄR ROLIGT MED SMAKBOX?

- Gillar att få testa massa nytt som jag förmodligen aldrig skulle ha en tanke på att köpa.

HUR GÅR DET TILL HEMMA HOS DIG NÄR SMAKBOX ÖPPNAS?

- Är lite som julafton när boxen kommer, så spännande.

VILKEN ÄR DIN FAVORITPRODUKT DU UPPTÄCKT I SMAKBOX?

- Just nu är det en Grillost som är favoriten, även Finn Crisp snacks med massa goda smaker är favoriter.

BOR: Laxå

GÖR: Driver åkeri

PRENUMERANT SEDAN: Augusti 2018

PRENUMERERAR PÅ: Smakbox Nyfiken

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



Prova Smakinspiratörens recept!

## Tomatpaj

### INGREDIENSER:

3 dl vetemjöl  
125 g smör  
1,5 tsk örtsalt  
1 tsk timjan torkad  
1 tsk basilika torkad  
(2 msk vatten)

### Fyllning

4-5 msk tomatpesto Mutti  
500 g Kesella  
3 st ägg  
50 g parmesan riven  
1 msk oregano torkad  
1 tsk basilika torkad  
1 tsk salt  
Svartpeppar

### Topping

250 g körsbärstomat halverad  
3 msk olivolja + 1 st vitlöksklyfta pressad  
1 tsk råsocker

### GÖR SÅ HÄR:

1. Stryk ut tomatpesto i ett jämnt lager på botten av pajskalet.
2. Rör ihop kesella, ägg, parmesan, oregano, salt samt svartpeppar och fyll skalet.
3. Toppa med halverade tomater, pensla med vitlöksolja och strö över råsockret.
4. Grädda på 200 i ca 25-30 minuter tills fyllningen stannat, och pajen fått lite färg.
5. Ta ut pajen, låt svalna, lossa den ur formen och skär i lagom bitar.



### SMAKINSPIRÄTOR MARIELYANDER

**BOR:** I vackra Visby på Gotland  
**FAMILJ:** Man, dotter med partner, katter och hund  
**GÖR:** Sjukpensionär  
**FÖLJ:** @marielyander på Instagram samt hennes blogg <https://nouw.com/marielyander>

Vegetarisk matlagning har kommit att bli en stor del av mitt liv, och redan sen barn har jag föredragit en vegetarisk kost. Min kvällsläsning är kokböcker, både gamla som nya, där jag ständigt är på jakt efter inspiration och spännande recept som jag kan få sätta min vegetariska prägel på. Två andra viktiga komponenter i min matlagning är att ingredienserna ska vara snälla mot både plånbok och miljö.



**RÖD TOMATPESTO / MUTTI**  
Var med i Smakbox LJUSGLIMT, februari 2022



# Ge bort Smakbox!

Ge bort Smakbox i sommar! Perfekt att ge till den som gillar överraskning och att prova nytt. Skickas över hela Sverige. Köp 1 box eller flera i följd.

Rabattkod: GE20

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

20%  
rabatt!



NÄSTA SMAKBOX SKICKAS  
TILL PRENUMERANTER  
**24 AUG - 4 SEPT**

OGH DÄREFTER LÖPANDE TILL NYA  
KUNDER SÅ LÄNGE LAGRET RÄCKER