



Smakbox

INSPIRATIONSTIDNING FRÅN SMAKBOX

TEMA

GULDSTUND

*20 recept
med guldkant*

Höstens godaste smaker!

32 sidor

Smakbox

RECEPT & INSPIRATION



23



6



20

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



31

Innehåll

Utvalda recept

- 6 **TAGLIATELLE** med het tomatsås från Zeta
- 20 **MOROTSKAKA** med växtbaserad färskost från Stockeld Dreamery
- 23 **PIZZA** med ädelost och päron från Kvibille

Smakinspiration

- 31 **SMAKINSPIRATÖR @officialsimplymarta** bjuder på vegetariska empanadas med Oumph! Formbara färs

Smaknytt

- 30 **#SMAKBOX** och inspiratörstipset
- 30 **DELA & VINN** gratis box med din #smakboxstund



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

Guldstund

Mörkret sänker sig och höstens skimrar. Det doftar från köket och soffhörnan bjuder in till mys. Goda smaker kan verkligen förgylla stunder och lyfta dem till magiska, riktiga guldstunder.

Just GULDSTUNDER är det vi önskar att du får med den här boxen. Från att du öppnar boxen till att du njuter av innehållet. Produkterna sätter guldkant på både mellanmålet, den puttrande grytan och TV-mysen. Du får smaka nytt både från svenska varumärken och mer långväga smaker.

Något som är guld värt för oss är du som prenumerant! Det rådande världsläget med ökade priser för livsmedel, transport och material gör att vi behöver justera priset på Smakbox för att behålla samma höga kvalitet. MEN - du som varit med oss före 10/10 behåller ditt pris. Tips! Pausa istället för att avsluta så behåller du ditt pris framåt.

Ny eller trogen prenumerant - vår ambition är att maxa boxen med gott varje gång! Stannar du länge får du också bonusprodukter då och då i boxen.

Vill du överraska någon med en guldstund? Glöm inte bort att Smakbox är en perfekt present. Kanske till Fars Dag eller varför inte börja tänka på julkappar redan nu?

Omfamna hösten och njut av stunderna - vi önskar dig riktiga GULDSTUNDER hos dig.

Varma hälsningar,
Vi på Smakbox

Duka upp till riktiga
guldstunder i höst!



Tips!
Ge & få
rabatt!



Tipsa vänner om Smakbox!

Din unika rabattkod är alltid laddad med 10% rabatt! Du själv får 20 kr lägre pris för varje person som startar med din kod.

Starta på www.smakbox.se/prenumerera

* Du hittar din kod i mejlet du fick när du startade din prenumeration el. inloggad på smakbox.se (välj din aktiva prenumeration, välj Tipsa vän i menyn). Rabatt gäller löpande. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Till fars dag
eller julkapp!

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

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.



ORIGINAL

Bred mix av produkter och smaker till vardag och fest.



MÅLTID

Fler produkter som passar till måltid och matlagning.



NYFIKEN

Fler oväntade smaker och produktnyheter.



BALANS

Fler produkter med mindre tillsatt socker och mer växtbaserat.



TREKANT FRÖ OCH HAVSSALT / LEKSANDS KNÄCKEBRÖD

Knäcketrekanter med en härlig smakkombination av frön och havssalt som ger ett riktigt frasigt och gott bröd! Bakade på rustik fullkornsråg och är täckta med svenska rapsfrön, smakfulla linfrön och nötigt hirs.

Ca pris 17 kr | #leksandsknäckebröd #äktanjutning @leksands_knacke #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I ALLA I ALLA I ALLA



ÖRTE / CLIPPER

Snore & Peace örte är ekologiskt och innehåller endast naturliga ingredienser. Teet har en bra balans mellan den blommiga smaken av kamomill och lavendel tillsammans med friska inslag av citronmeliss. Perfekt att dricka innan läggdags då det är koffeinfritt. Tepåsarna är dessutom både oblekta och plastfria!

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

Mitt betyg:



I VISSA I ALLA



FUNKTIONSVATTEN MELON / RAMLÖSA

Ett gott, fräscht och naturligt funktionsvatten med smak av Melon. Energin får du av det naturliga koffeinet från gröna kaffebönor. Drycken är helt fri från syntetiska sötningsmedel där den lätta sötman istället kommer från frukt. Du får prova FOKUS med smak av melon. I den nya serien finns även VITAMIN med smak av Granatäpple och BALANS med smak av Blåbär.

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

Mitt betyg:



I VISSA I VISSA



SMAKSATT MINERALVATTEN / RAMLÖSA

Senaste tillskottet bland Ramlösas många smaker är den exotiska smaken ananas. Den är både frisk och söt i smaken. Gjord på naturligt mineralvatten, smaksatt med naturlig arom och buteljerad direkt vid källan i Ramlösa Hälsobrunn.

Ca pris 15 kr | #ramlösa @ramlösa #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA I ALLA I ALLA



MILKSHAKE ROCKY ROAD / PROPUD

Propud presenterar ny limited milkshake med smak av choklad, kola och nötter i en härlig harmoni. Tillsammans blir det en Rocky Road-smak som sätter höstens trend.

Ca pris 21 kr | @propudsverige #propud #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA I ALLA I ALLA



LINSLOOPS FLINGOR / FÄRSKING

Frasiga Färsking Linsloops på ris- & linsmjöl med smak av vanilj. Proppade med fiber och protein, utan tillsatt socker och sötningsmedel. Helt veganska & glutenfria.

Ca pris 40 kr | #foreverfarsking
#linsloops @foreverfarsking
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



KOFFEINFRITT KAFFE / ZOEGAS

Ett nytt koffeinfritt kaffe framtaget för den som vill njuta av en smakfull kopp kaffe oavsett tid och tillfälle. Perfekt för alla som vill kunna njuta av en kopp på kvällen eller av andra anledningar vill undvika koffein.

Ca pris 60 kr | @zoegaskaffe
#zoegas #forettsmakfullareliv
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Frukostbowl

Ät din frukost som du tycker om den!

INGREDIENSER

Frukt & Bär Bowl

GÖR SÅ HÄR

1. Häll upp
2. Toppa med vad du vill
3. Njut!



FRUKT & BÄR BOWL / KIVIKS MUSTERI

En härlig blandning av frukt och bär – klar att hällas upp och toppas med vad du vill. Tack vare det höga frukttinnehållet är den rik på fiber och C-vitamin. Självklart utan tillsatt socker och sötningsmedel – dessutom vegansk och tillverkad i Sverige! Du får prova en av smakerna.

Ca pris 30 kr | #kiviks #kiviksbowl @kiviksmusteri #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



KAFFE PROVPÅSE / ZOEGAS

Mollbergs Blandning är rund och har en distinkt fruktig smak av svarta vinbär. Tillverkad på bönor som är varsamt rostade och koppade i Zoegas kafferosteri i Helsingborg där deras rostmästare lyft fram en mustig mörkrost med elegant smak!

Ca pris 12 kr | @zoegaskaffe
#zoegas #forettsmakfullareliv
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Tagliatelle med het tomatsås

2 PORTIONER

INGREDIENSER

160 g (4 knyten) Zeta Tagliatelle
2 liter vatten + 1 msk salt
5 msk Extra jungfruolivolja Classico
250 g färsk körsbärstomater
1,5 tsk sambal oelek, eller annan het chili

Till servering

1 bit Parmigiano Reggiano 22 mån
Zeta Olivolja Chili

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt en kastrull med 2 liter vatten och 1 msk salt på spisen.
2. Börja med såsen som bör göras i en vid panna med kanter. Halvera tomaterna och stek på låg värme i olivoljan tillsammans med sambal oelek i 4 minuter, salta lite. Lägg på lock och småkoka i 5 minuter, rör om då och då.
3. Koka pastan i 5 minuter, ta ur 1,5-2 dl pastavatten innan du häller av.
4. Lägg den nykokta pastan i såsen, höj värmen och tillsätt 1 dl pastavatten, rör om så att det blir krämigt.
5. Låt pastan koka färdigt i såsen i cirka 1 minut. Tillsätt mer pastavatten om det blir för torrt. Servera med riven parmesan och ringla över Chili Olivolja för ytterligare hetta.

Recept: Zeta



PASTA / ZETA

Klassisk italiensk pastaform med ursprung i Emilia-Romagna, den traditionella pastan till Ragu alla Bolognese. Tillverkad av 100% durumvetemjöl och med hela 5 ägg från frigående höns inomhus per kilo mjöl i degen. Namnet kommer av det italienska verbet "tagliare" som betyder skära vilket var det man gjorde för hand för att få till de långa banden. Servera med köttfärsås, ragu, krämig ostsås med svamp eller med en grönsaksås med grövre bitar.

Ca pris 32 kr | #zetarecept #zetapasta @zeta.nu #smakbox @smakbox

Mitt betyg:





SMAKSATT MINERALVATTEN / S PELLEGRINO

San Pellegrino är känt för sina små pärlande bubblor. Italian Sparkling Drinks har fått ett nytt namn; Naturali, ny design och nytt recept. Naturali Aranciata Rossa, en unik blandning av solmogna apelsiner och blodapelsiner från Italien. Naturali finns även i smakerna citron, apelsin, citron & mynta, grapefrukt och clementin. Serveras väl kyld, helst 6-8 grader. Garnera gärna med en skiva apelsin eller en kvist rosmarin!

Ca pris 15 kr | #sanpellegrinonaturali #sanpellegrinosparklingdrinks @sanpellegrinodrinks #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

Chilimajonnäs

INGREDIENSER

- 1 msk rödvinsvinäger
- 1 msk ljus dijonsenap
- nypa salt
- 1 st äggula
- 1,5 dl rapsolja
- 0,5 olivolja chili
- nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Rör ihop vinäger, senap och salt i en mixerbunke för stavmixer.
2. Tillsätt äggulan.
3. Tillsätt de båda oljorna.
4. Stavmixa till en tjock, fin majonnäs.
5. Smaka av med peppar och eventuellt lite mer salt.

Recept: Zeta



OLIVOLJA CHILI / ZETA

Bra kryddor kommer inte alltid på burk. Smaksatta oljor är minst lika bra och lätta att använda i såväl mat som bakning. Zeta Olivolja Chili får sin hetta och smak från naturlig chiliarom. Utmärkt att ringla över pasta, pizza, kött, fågel och grillade grönsaker och även perfekt för att lyfta smaken i tomatsåser, dressingar och grytor. Zeta's smaksatta oljor finns i ytterligare två smaker: Olivolja Provencal Örter samt Olivolja Citron.

Ca pris 75 kr | #zeta @zeta.nu #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

Ljummen grekisk sallad

INGREDIENSER

500 g små kvisttomater
2 dl urkärnade kalamataoliver
2 msk olivolja (+ extra till stekning)
2 dl matvete
1 liten zucchini (ca 200 g)
1 stor gurka (ca 400 g)
1 st rödlök
500 g fetaost
salt
svartpeppar

Dressing

0,5 dl olivolja
2 msk rödvinvinäger
1 tsk honung
0,5 tsk torkad oregano
2 krm salt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175 grader
2. Lägg tomater och oliver i en ungsform. Ringla över olja. Rosta i mitten av ugnen ca 45 minuter. Koka matvetet enligt anvisning på förpackningen.
3. Svarva zucchini och gurkan med en grönsaksvarv eller strimla tunt. Skala och skiva löken tunt.
4. Rör ihop alla ingredienser till dressingen.
5. Stek fetaosten i lite olja på hög värme 1-2 minuter per sida tills den blir varm
6. Fördela tomater, oliver, matvete, gurka, zucchini och rödlök på tallrikar. Ringla över dressingen och toppa med fetaosten.
7. Servera med bröd och njut!

Recept: ICA



PASTASÅS / ICA SELECTION

En krämig och aromatisk pastasås med söt och syrlig smak och fin salta. Tomaterna är odlade i Italien. Sortimentet omfattar tre varianter; Pastasås Körsbärstomat & Basilika, Pastasås Puttanesca samt Pastasås Ricotta och Pecorino som är den du får prova i den här boxen. Samtliga ingår i varumärket ICA Selection som är noga utvalda varor av ICA och av högsta kvalitet.

Ca pris 28 kr | #icasagnavaror
#icasverige @icasverige
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



PASTA / 1881

Fusillipasta med 100% italienskt ursprung. Gjord på durumvetegryn, långsamt torkad och dragen på traditionellt sätt. Resultatet blir en pasta med sträv och spänstig textur som hjälper pastan att bibehålla kryddor och binda såser.

Ca pris 40 kr | #pastayourway
#inclusive #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I VISSA

OLIVER / ICA

Grekiska urkärnade oliver utan lag som kan ätas direkt ur påsen. Ett härligt snacks på resan, till picknicken eller i salladen.

Ca pris 15 kr | #oliveripåse @icasverige
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA





Fyllda auberginerullar med Apetina Vitost

10 ST RULLAR

INGREDIENSER

- 2 st auberginer
- 3 msk Arla Svenskt Smör
- 1,5 tsk salt
- 2 krm svartpeppar
- 2 tsk torkad Oregano
- 200 g Apetina Vitost Krämig Helbit

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 250°.
2. Skär auberginen i 0,5 cm tjocka skivor på längden. Stek dem i omgångar i smör i en stekpanna. Salta och krydda med peppar och oregano.
3. Lägg på osten i skivor och rulla ihop.
4. Lägg rullarna på ett ugnssäkert fat. Gratinera rullarna tills osten börjar smälta i övre delen av ugnen ca 5 min. Garnera med färska örter.
5. Klart!

Recept: Arla



VITOST / APETINA

En mjuk, slät och krämig ost med en gräddig och något syrlig smak. Använd som matlagingsost eller salladsost på en vegetarisk lunchrätt, till söta frukter eller som ett krämigt komplement i varm mat. Tips - skiva och stek osten som ett gott alternativ till kött och fisk!

Ca pris 25 kr | #apetinafetaost #apetinaost @arlaapetina #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



ÖLKVORV WHITE ANGEL / RIDDERHEIMS

Klassisk ölkorv med en mild smak av peppar och vitlök. Perfekt som snacks eller mellanmål!

Ca pris 20 kr | #whiteangel #gränslöstgott @ridderheims #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



UGNSBAKADE CHIPS / ESTRELLA

Smakrika, ugnsbakade chips med endast 10% fett men 100% gott krisp! En bakad nyhet som passar perfekt till fredagsmyset men även till plockmat, mingelfesten eller andra härliga tillfällen. Självklart utan palmolja!

Ca pris 26 kr | @estrellasverige #gillaattdela #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA



I ALLA



SOCKERFRI LÄSK APELSIN / ZINGO

Kolsyrad och sockerfri läsk med fräsch smak av apelsin som för tankarna till sommar och solsken. Perfekt till mat, fika och som törstsläckare. Servera väl kylt!

Ca pris 15 kr | @zingo_sverige #zingo #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



POKÉ SAUCE / KIKKOMAN

Kikkoman Sås för Poke Bowls är den rätta smaksättaren för en perfekt poké bowl! Den kraftfulla såsen är framställd av Kikkomans naturligt bryggda sojasås och rostad sesamolja, med en nyans av citron och het chili.

Ca pris 45 kr | #taframdetbasta #kikkoman @taframdetbasta #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



MINI SOFT TORTILLA / FRANKFUL

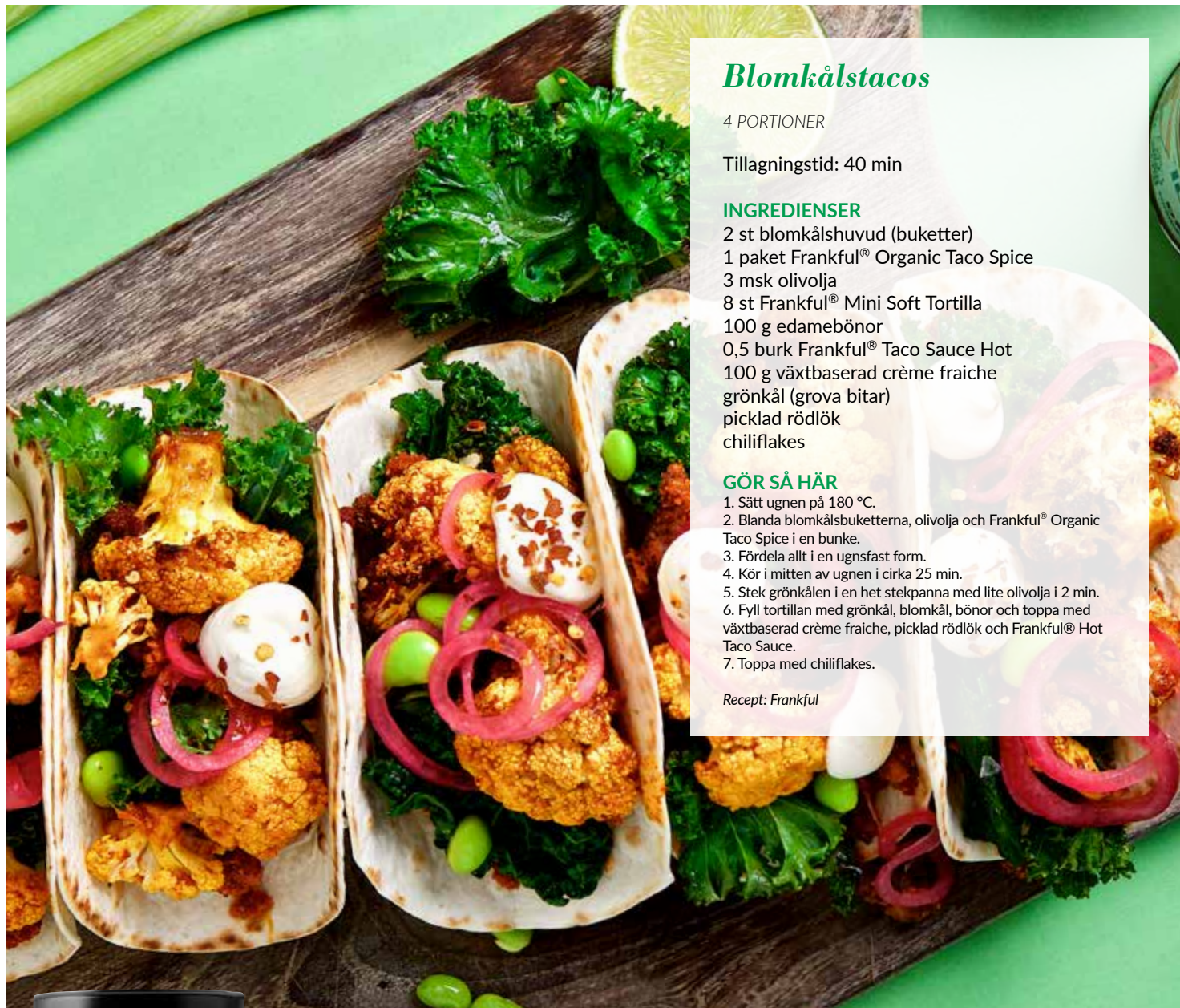
Små mjuka tortillabröd med litet klimatavtryck (ca 1,0 CO2e/kg). Gjorda på vete, i perfekt storlek för mini tacos eller taquitos och dessutom klimatsmarta. Bakade på delvis överbliven tortilladeg med 100% el från förnyelsebara källor.

Ca pris 19 kr | #frankful #cravingsforapositivechange @frankful_official #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



Blomkålstacos

4 PORTIONER

Tillagningstid: 40 min

INGREDIENSER

- 2 st blomkålshuvud (buketter)
- 1 paket Frankful® Organic Taco Spice
- 3 msk olivolja
- 8 st Frankful® Mini Soft Tortilla
- 100 g edamebönor
- 0,5 burk Frankful® Taco Sauce Hot
- 100 g växtbaserad crème fraiche
- grönkål (grova bitar)
- picklad rödlök
- chiliflakes

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 180 °C.
- Blanda blomkålsbuketterna, olivolja och Frankful® Organic Taco Spice i en bunke.
- Fördela allt i en ugnsfast form.
- Kör i mitten av ugnen i cirka 25 min.
- Stek grönkålen i en het stekpanna med lite olivolja i 2 min.
- Fyll tortillan med grönkål, blomkål, bönor och toppa med växtbaserad crème fraiche, picklad rödlök och Frankful® Hot Taco Sauce.
- Toppa med chiliflakes.

Recept: Frankful



TACO SAUCE HOT / FRANKFUL

Don't go mild, go hot & wild! En smakrik mexikansk sås med smak av tomat och chili. Styrkan sitter inte bara i smaken, Frankful's tacos är snäll mot planeten också!

Ca pris 18 kr | #frankful #cravingsforapositivechange @frankful_official #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

Nachoplåt

4 PORTIONER

Tillagningstid: 25 min

INGREDIENSER

145 g Frankful® Vegan Ch**se Corn Tortilla Chips
500 g belugalinsor
2-3 dl riven växtbaserad ost
Frankful® Organic Taco Spice
chiliflakes

Pice de Gallo

3 st tomater
1 st rödlök
1-2 st jalapeños
1 st koriander kruka
1 st lime
3 msk rapsolja

Ärtguacamole

300 g gröna ärtor (tinade)
1 dl crème fraiche växtbaserad
2 st vitlöksklyftor
2 msk citronsaft
0,5 - 1 dl olja
1 tsk salt

Servering

0,5 st gurka
majs
färsk koriander
Frankful® Hot Taco Sauce
Frankful® Vegan Ch**se Dip

GÖR SÅ HÄR

1. Nachoplåt: Koka belugalinsor enligt anvisningar. De ska ha en liten kärna kvar. Stek i en stekpanna i lite olja, krydda med Frankful® Organic Taco Spice och chiliflakes efter tycke och smak. De ska bli lite krispiga.
2. Sätt ugnen på 175 °C varmluft.
3. Häll Frankful® Vegan Ch**se Corn Tortilla Chips på ugnsplåt och strö över linserna jämnt. Smula över riven ost och ställ i ugnen 5-10 minuter till osten smält.
3. Pico de Gallo: Finhacka tomat, rödlök, jalapeños, koriander. Blanda i en skål med saften från limen och tillsatt oljan. Smaka av med salt och svartpeppar.
4. Mixa ingredienserna till guacamolen.
5. Finhacka gurkan och häll av majs.
6. Toppa nachoplåten med guacamole, majs, gurka, pico de gallo, Frankful® Hot Taco Sauce och Vegan Ch**se Dip.

Recept: Frankful



CORN TORTILLA CHIPS - VEGAN CH**SE / FRANKFUL

Klimatsmarta Tortilla Chips - Vegan Ch**se, gjorda på färsk fullkornsmajs och med härlig smak av ost - trots att chipsen är helt växtbaserade. Producerade med el från förnyelsebara källor och passar perfekt till nachos eller tacomyset. Finns även som saltade chips!

Ca pris 20 kr | #frankful #cravingsforpositivechange @frankful_official #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA



VEGANSK MAYO / HEINZ

Ett växtbaserat alternativ till klassisk majonnäs, med ingredienser av 100% naturligt ursprung. Helt fri från ägg, utan färgämnen och EDTA. Självklart ändå lika krämig och oemotståndligt god som en mayo ska vara!

Ca pris 30 kr | #veganskmayo #heinzmayo @heinz_sverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



GRÖNA BILAR / AHLGRENS BILAR

Sveriges mest sålda bil med nya gröna fruktiga smaker av äpple, päron och citron. Förpackningen kommer i en PlantPack-påse som är tillverkad av upp till 50% växtbaserad plast.

Ca pris 18 kr | #ahlgrensbilar #cloetta @ahlgrens_bilar #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



CHOKLADKAKA LICORICE OCH FRESH MINT / PLOPP

Glada nyheter - nu kommer Plopp i två nya smaker som får dig att vilja njuta lite längre! Plopp Salty Licorice bjuder lakritsälskaren på en ljuvlig kombination av mjölkchoklad och krämig salt lakritsfyllning. Plopp Fresh Mint har en len och fräsch mintsma i perfekt kombination med mjölkchoklad.

Ca pris 18 kr | #plopp #cloetta @plopp_cloetta #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



OSTBÅGAR / OLW

OLW's lyxigaste små ostbågar med stora smaker. Just dessa har mycket karaktär, smakarika söta och perfekt fras! Ett riktigt gott ostsnacks som sätter extra guldkant på vilken bjudning eller fest!

Ca pris 27 kr | #olw @olw_se #livetmedennypasalt #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



PASTILLER RASPBERRY LICORICE / DENT

Crush Raspberry Licorice ger en omedelbar smak av söta hallon följt av saltlakrits i kärnan. En oövervinnerligt god smakkombination av bär och lakrits - älskad från första tuggan!

Ca pris 16 kr | #dent #dentcrush @dentpastiller #smakbox @smakbox

Mitt betyg:





GRANATÄPPELJUICE

/ SEVAN

Granatäpplet är hela Mellanösterns favoritfrukt. Den har en frisk och fyllig smak med juice från bara granatäpple. Passar lika bra som läskande måltidsdryck som i en cocktail eller mocktail!

Ca pris 33 kr | #sevanfood
#granatäppeljuice
@sevanfood #smakbox
@smakbox

Mitt betyg:



Granatäppel- mocktail

1 DRINK

INGREDIENSER

- 1 dl socker
- 1 dl vatten
- 6 cl Sevan granatäppeljuice
- 4 cl limesaft
- 2 cl sockerlag
- is
- sodavatten

GÖR SÅ HÄR

1. Sockerlag: Koka upp socker och vatten i en kastrull. Låt sjuda ca 10 min. Låt svalna.
2. Häll ner granatäppeljuice, limesaft, sockerlag och is i en shaker. Skaka tills drinken är kall.
3. Fyll ett glas med is och sila över drinken från shakern. Toppa med sodavatten.

Recept: Sevan



Erbjudande!

Koden **Berocca45** ger 20% rabatt på 45-pack på Apotea.se tills 31/12/2022. Kan inte kombineras med andra erbjudanden.

MULTIVITAMIN / BEROCCA

Berocca Energy är en välsmakande sockerfri multivitamin innehållande 11 vitaminer och mineraler. Du får prova den uppfriskande smaken av Svartvinbär & röda bär. Berocca Energy finns även med smak av Mango och Apelsin. Berocca är ett kosttillskott som inte bör användas som alternativ till en varierad kost och sund livsstil. Bl.a. vitamin B2 bidrar till att minska trötthet och utmattnings.

Ca pris 70 kr | #berocca #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



HAVRE & LINSKEX / GÖTEBORGS KEX

Göteborgs Kex Havre & Linskek är spröda bakade på en bas av havremjöl och linsmjöl, smaksatta med kryddor från snacksvärlden. Kommer i två goda smaker, Gräddfil & lök och Paprika. En kombination av både mycket god smak och växtbaserade fiberrika ingredienser med ett innehåll på 14% protein, som både mättar och stillar suget mellan måltiderna. Äts som de är!

Ca pris 29 kr | #goteborgskex #snacking @goteborgskex #smakbox @smakbox

Mitt betyg:





FUNKTIONSDRYCK / CLEAN SAV:D

En hållbar funktionsdryck gjord på tillvaratagna äpplen för att minska fruktsvinnet. Hela serien är producerad i Sverige, 100% vegansk och innehåller 105 mg naturligt koffein samt 5 vitaminer. Du får prova smaken Pärön som är en nyhet i sortimentet.

Ca pris 30 kr | #cleansavd #nomorefruitwaste @cleansavd #smakbox @smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



FUNKTIONSDRYCK / CLEAN ACTIVE

Svensk innovation producerad i Norden. En lätt kolsyrad hybridprodukt med vätskeåterställande ämnen och vitaminer. Innehåller äkta björksav som förknippas med sina hälsofördelar och återställande av vätskebalansen. Hela serien är sockerfri, koffeinfri och dessutom tappad på 100% återvunnen PET-flaska. Finns i smakerna Hallon och Äpple. Du får prova en av smakerna.

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

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



CRACKERS / MCVITIE'S

Nu lanseras McVitie's nya Cracker Crisps! Bakade crackers som är krispiga och fulla av smak. Du får prova smaken Sour cream & Chive. Finns också i smakerna Smokey Barbeque och Thai Sweet Chilli, samtliga finns att köpa på Coop, Hemköp, Willys & Tempo.

Ca pris 25 kr | #mcvities #crackercrisps @mcvitiessverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



LAKRITSMIX / AROMA GODISFABRIK

En rättvis, söt och salt lakritsblandning som tillverkas i Stockholm och som är Fairtrade certifierad. Ett godis som både smakar gott och gör gott, med innehåll av bara naturliga aromer och färger.

Ca pris 20 kr | #aroma #fairtrade @aroma_godisfabriken #smakbox @smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



CHOCOLATE CHIP COOKIES / KUNGSÖRNEN

Härligt sega, proppfulla med smak och 20% mörk choklad! Dessa Chocolate Chip Cookies är lika enkla att baka som att tycka om. Inga krångliga recept - addera bara vatten och smör. Smidigt, enkelt och otroligt gott! En förpackning ger 10 cookies.

Ca pris 28 kr | #kungsornen #cookies @kungsornen #smakbox @smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



Chocolate Chip Cookies

10 ST KAKOR

INGREDIENSER

1 frp Kungsörnen Chocolate Chip Cookies
75 g smör eller margarin
0,5 msk vatten

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda mixen med 75 g smält avsvolat smör och 0,5 msk vatten ordentligt med en slickepott. Justera med 0,5 msk vatten om smeten känns lite för torr.
2. Forma sen runda bollar med händerna. Det blir ca 10 st bollar.

3. Placera ut 5 bollar på varje plåt med bakplåtspapper. Lägg bollarna med de synliga chokladbitarna uppåt, då kommer chokladbitarna synas ordentligt när kakorna är gräddade. Grädda mitt i ugnen, 175°C (över & undervärme) i ca 10-12 min beroende på ugn.

4. Låt svalna helt på plåten, då de är väldigt mjuka när man tar ut dem. Förvara gärna i kylskåp för att behålla kakorna sega och mjuka.

Recept: Kungsörnen



Shoyu-nudlar med edamame och het chiliolja

4 PORTIONER

Även om denna nudelrätt är snabblagad är den något helt annat än snabbnudlarna många minns från sina studentår. Hemligheten ligger i en rykande het chiliolja som tillsammans med ingefära, japansk sojasås, sesamolja och lime får smakerna att blomma ut.

INGREDIENSER

2 st vitlöksklyftor
200 g salladskål
1 msk riven färsk ingefära
0,5 -0,75 msk chiliflakes
1,5 msk paprikapulver
1 dl neutral rapsolja
0,5 dl sesamolja
0,75 dl Kikkoman Original sojasås
1-2 msk färskpressad limejuice
250 g nudlar (gärna breda vetenudlar)
250 g frysta edamamebönor
sesamfrön till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och riv vitlöken. Strimla salladskålen.
2. Lägg vitlök och kål i en stor skål. Tillsätt ingefära, chiliflakes och paprikapulver.
3. Hetta upp oljan i en liten kastrull tills den nästan ryker. Häll försiktigt oljan över ingredienserna i skålen. Tillsätt sesamolja, soja och limejuice. Blanda ihop.
4. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Tillsätt edamamebönorna mot slutet av tillagningen. Häll av.
5. Vänd ner nudlar och bönor i skålen. Rör runt ordentligt. Strö över sesamfrön.

Recept: Kikkoman



SESAMOLJA / KIKKOMAN

Rostad sesamolja med 100% rostade sesamfrön och nötaktig smak. Lika god i dressingar och marinader som i dipsåser. Denna bärnstensfärgade och aromatiska olja kan enkelt kombineras med Kikkomans andra produkter för att skapa en fräsch sallads dressing eller såser för wokat kött. Tillverkad enligt högsta kvalitetskrav och utan tillsatta konserveringsmedel.

Ca pris 38 kr | #taframdetbästa #kikkoman @taframdetbasta #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



RÅGNSNACKS VITLÖK & ÖRTER / FINN CRISP

Tunna och krispiga rågnsnacks fulla med smak av vitlök och örter. Passar perfekt som komplement till ostbrickan. Bakade på 100% fullkorn och 60% mindre fett jämfört med potatischips. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 27 kr | #finncrispryesnacks #ryesnacks @finncrisporiginal #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



MAJSKAKA SESAMFRÖ & HAVSSALT / FRIGGS

Krispig glutenfri favorit från Friggs som är lika god med topping som utan. Nötig smak, krispig känsla och högt fiberinnehåll. Perfekt till frukost eller som mellanmål!

Ca pris 24 kr | #friggs @friggs #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



TE / ARVID NORDQUIST

"Du behöver inte resa till världens ände för att vara med om ett smakäventyr. Varje bäck, fjälltopp och glänta i vår natur myllrar av spännande smaker." Det har Arvid Nordqvist inspirerats av i sitt ekologiska te-sortiment – där utvalda teer fått en skandinavisk twist. Du får prova en av smakerna.

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

Mitt betyg:



I ALLA



ALKOHOLFRI ÖL / STAROPRAMEN

Staropramen non alcoholic har en maltig smak med inslag av knäckebröd, pomerans, kryddor och honung med en uppfriskande avslutning. Passar utmärkt till husmanskost och sallader eller som sällskapsdryck.

Omdömet "Excellent beer. Excellent indeed" som skrevs i gästboken av Kejsar Franz Joseph I av Österrike år 1880 ledde snabbt till att Staropramen blev Prags mest populära öl.

Ca pris 13 kr | #staropramen @staropramen.beer #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



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 pommis, nachos, wraps eller en pasta. Finns i 5 smaker varav 3 är veganska. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 27 kr | #hellmannssverige #maketastenotwaste @hellmannssverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



SKORPOR / PÅGEN

Klassiska skorpor från Pågen med smak av kardemumma, krispig vete och osötad fullkorn. Bakade på några få utvalda ingredienser, med svenskt mjöl från egen kvarn. Ett snabbt, enkelt och gott mellanmål. Helt naturligt! Du får prova en av smakerna.

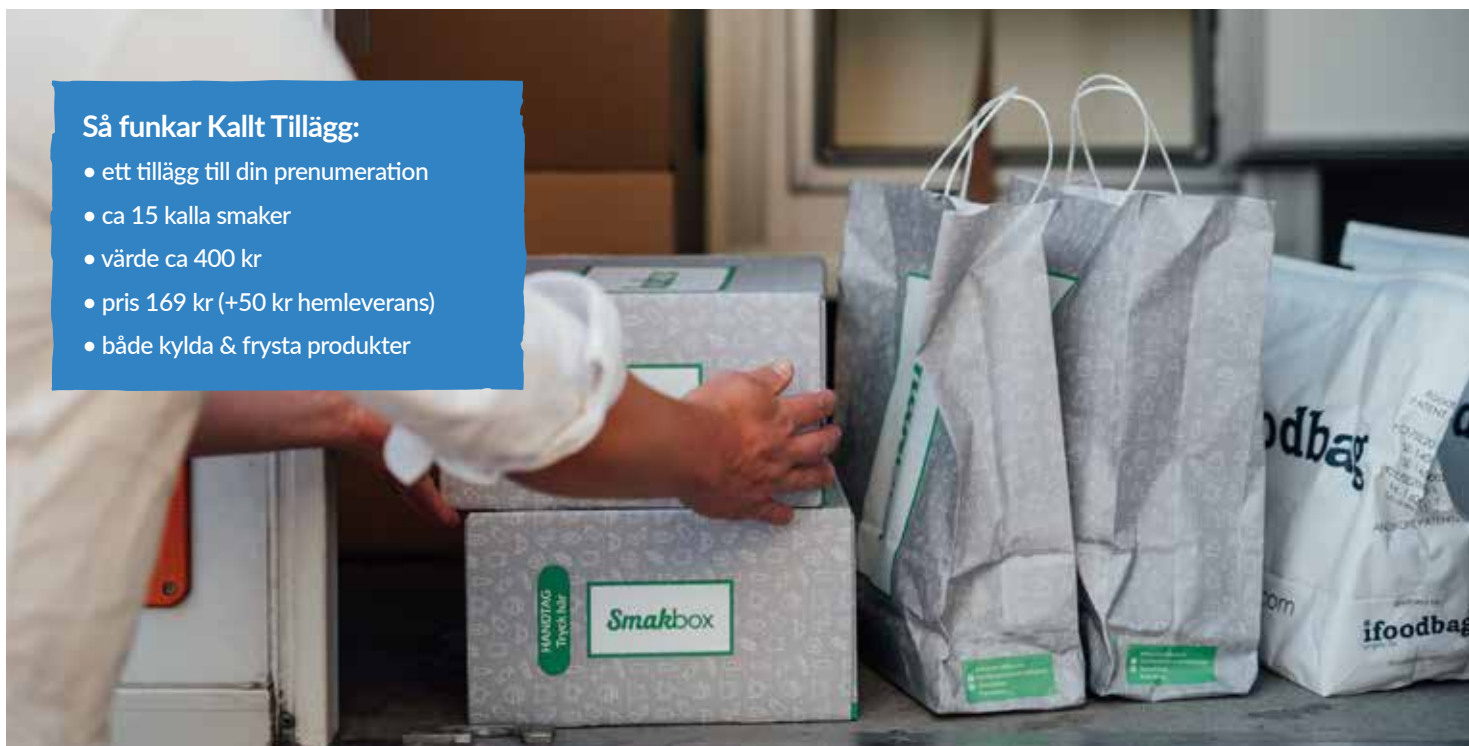
Ca pris 29 kr | #pågen #skorpor @pågen_sverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Så funkar Kallt Tillägg:

- ett tillägg till din prenumeration
- ca 15 kalla smaker
- värde ca 400 kr
- pris 169 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 ser du om vi kan leverera till ditt postnummer. Gör vi det kan du enkelt toppa upp på Mina sidor på smakbox.se. På följande sidor ser du alla produkter vi har packat ner den denna gång!

Har du smakat äkerbär? I Sverige är äkerbär vanligast i Västerbotten och Norrbotten och kanske inte helt bekant för resten av Sverige. Båret som är väldigt svårt att plocka och rensa brukar anses så exklusivt att den passar utmärkt på speciella tillställningar som exempelvis nobelmiddagen. Det sägs att Carl von Linné utropade äkerbäret år 1762 til Europas godaste bär för dess utsökta lukt och smak!



YOGHURT HALLON & ÄKERBÄR / FJÄLLYOGHURT

Extra krämig och har en unik spritsig karaktär som skiljer sig från annan yoghurt. Den är gjord på norrländsk mjölk, är helt utan aromer och innehåller bitar av bär som förgyller smakupplevelsen. Passar utmärkt att äta som den är eller med en god granola, hemmagjord müsli eller till favoritflingorna när du vill njuta lite extra.

Ca pris 32 kr | #fjallyoghurt #hallonakerbär @fjallfil #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



SHOTS / GOD MORGON®

God Morgon® breddar sitt hälsosamma juicesortiment med två kylda Shots med en mildare smak av ingefära i flerportions-flaska. Med nyheterna Ginger Shot och Ginger & Berry Shot får hela familjen en hälsosam start på dagen. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 38 kr | #börjadagenbättre #godmorgon @godmorgon_se #smakbox @smakbox

Mitt betyg:





PORTIONSBRÖD CHIA / HATTING

Ett mycket gott, saftigt och mjukt portionsbröd, perfekt till hela familjen. Nyckelhålsmärkt och rikt på fiber, med hög proteinhalt och låg sockerhalt. Nyttiga och goda fröer ger brödet ett fint tuggmotstånd. Perfekt för den som vill äta hälsosamt utan att kompromissa på smaken.

Ca pris 50 kr | #hatting #chiagod @hattingsverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



GLASS / TRIUMFGLOSS

Höstens dessertnyhet är en Cappuccinogräddglass gjord på svensk grädde med kafferippel. Tillverkad i glassfabriken i Sävedalen.

Ca pris 20 kr | #triumfglass @triumfglass_se #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Tropisk overnight oats

1 PORTION

INGREDIENSER

- 1 dl havregryn
- 1,5 dl Verum fil Persika Papaya Mango
- Mango
- lite flytande honung
- 0,5 dl persika eller mango i bitar

GÖR SÅ HÄR

1. Häll havregrynen i en glasburk, tillsätt sedan Verum fil Persika Papaya Mango och ringla en gnutta flytande honung över.
2. Rör ihop till en jämn smet. Toppa sist med persika eller mango, stäng locket och låt burken stå i kylskåpet över natten.
3. Öppna och njut!

Recept: Verum

FILMJÖLK / VERUM®

Slät och krämig konsistens och innehåller den unika mjölksyrabakterien L1A. Smaken är fyllig men ändå mild. Nyheten Persika/Papaya/Mango är en solgul energikick med en härligt exotisk smak. Välmående och välsmakande i samma förpackning!

Ca pris 26 kr | #verumfil #persikapapayamango @verumfil #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Morotskaka

INGREDIENSER

3 st finrivna morötter
 150 g kikärtsspad
 1,5 dl strösocker
 0,75 dl brunt farinsocker
 3 dl vetemjöl
 1 tsk bakpulver
 2 tsk malen kanel
 2 tsk malen/mortlad kardemumma
 1 tsk malen ingefära
 en nypa salt
 2 tsk vaniljsocker
 2 dl olja (neutral mat- eller rapsolja)

Frosting

200 g Stockeld spread
 75 g margarin, rumstempererat (mjölkfritt)
 2 dl florsocker
 lime, zest (till garnering)

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175 grader. Vispa kikärtsspadet till ett fast vitt skum.
2. Tillsätt strösockret och tillsätt sedan fint rivna morötter och farinsocker och vänd med en slickepott till en slät smet.
3. Blanda ihop vetemjöllet med resten av de torra ingredienserna och håll ner det i kikärtsblandningen.
4. Vänd försiktigt till en jämn smet med hjälp av en slickepott. Ha till sist i oljan och blanda. Täck en form med bakplåtspapper och håll upp smeten i den.
5. Grädda kakan i mitten av ugnen i ca 30 minuter eller tills kakan är genomgräddad. Låt morotskakan svalna.

Frosting:

6. Vispa ihop färskosten med margarinet med elvisp i 3 minuter.
7. Häll i florsocker och vänd försiktigt till en jämn smet.
8. Bre frostingen på morotskakan och riv över limeskal. Dig in!

Recept: Stockeld Dreamery



VÄXTBASERAD FÄRSKOST / STOCKELD DREAMERY

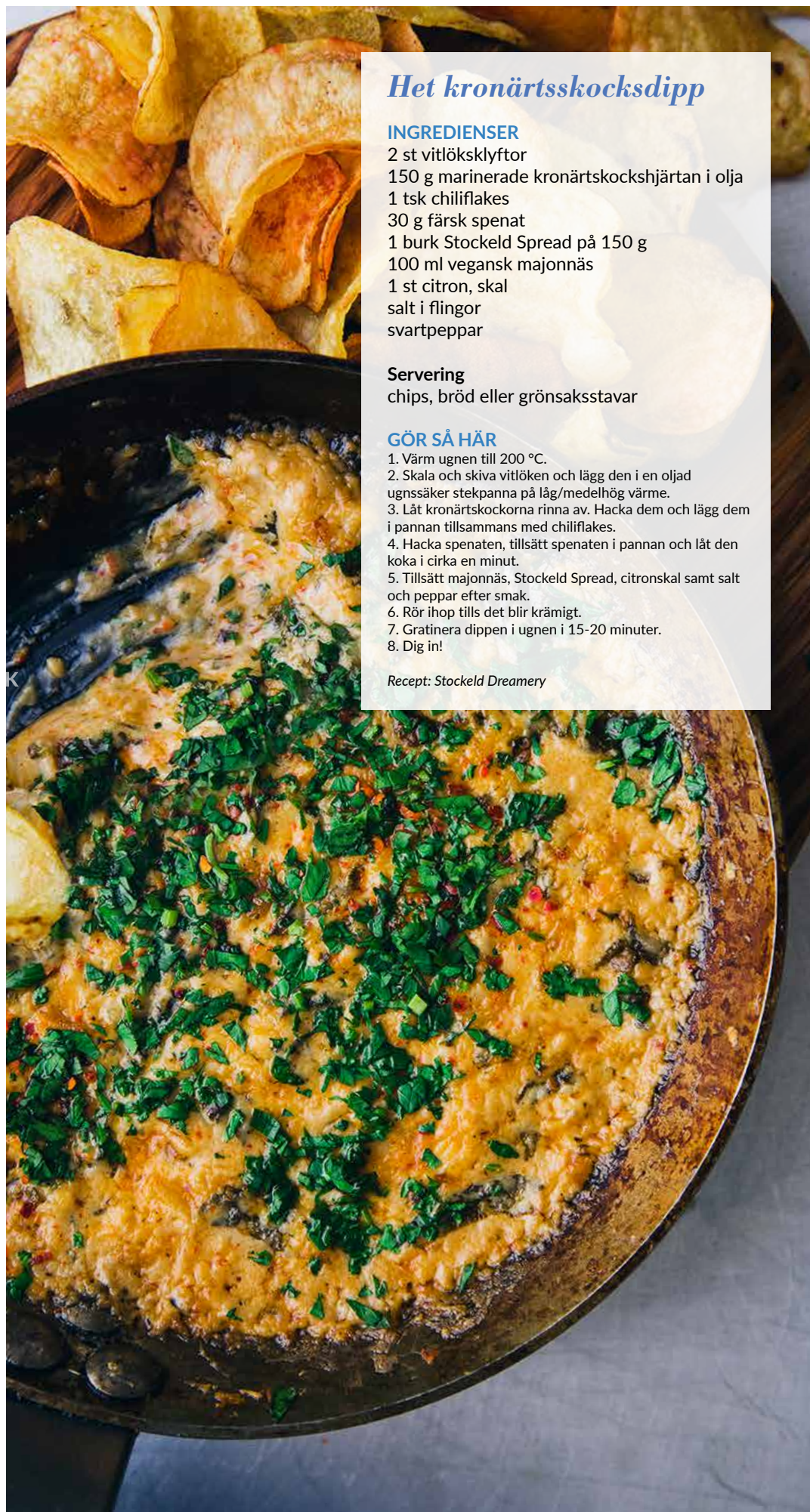
En 100% växtbaserad färskost baserad på fermenterade linser och kikärter. Precis lika smakrik, krämig och användbar som en klassisk färskost men med ett avsevärt lägre klimatavtryck. Passar perfekt som pålägg på bagels och mackor, såväl som ingrediens eller topping i matlagning och bakning. Lika god och användbar varm som kall!

Ca pris 30 kr | #stockeldspread #stockelldreamery
 @stockeld_dreamery #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



Het kronärtsskocksdipp

INGREDIENSER

2 st vitlöksklyftor
150 g marinerade kronärtskockshjärtan i olja
1 tsk chiliflakes
30 g färsk spenat
1 burk Stockeld Spread på 150 g
100 ml vegansk majonnäs
1 st citron, skal
salt i flingor
svartpeppar

Servering

chips, bröd eller grönsaksstavar

GÖR SÅ HÄR

1. Värm ugnen till 200 °C.
2. Skala och skiva vitlöken och lägg den i en oljad ugnssäker stekpanna på låg/medelhög värme.
3. Låt kronärtskockorna rinna av. Hacka dem och lägg dem i pannen tillsammans med chiliflakes.
4. Hacka spenaten, tillsätt spenaten i pannen och låt den koka i cirka en minut.
5. Tillsätt majonnäs, Stockeld Spread, citronskal samt salt och peppar efter smak.
6. Rör ihop tills det blir krämigt.
7. Gratiner dippen i ugnen i 15-20 minuter.
8. Dig in!

Recept: Stockeld Dreamery

POPBAKERY.SE

GRÖN NYHET I PIZZAHYLLAN!

30%

GRÖNSAKER & BALJVÄXTER



Pop! Bakery Grönsakspizza finns hos ICA och Hemköp. Hittar du den inte i din butik? Be personalen beställa hem den!



GRÖNSAKSPIZZA / POP! BAKERY

Pop! Bakerys nya deg – Grönsakspizza – är ett smarrigt alternativ för dig som älskar pizza men vill få i dig lite mer grönsaker. Det fina är att den även fungerar till en massa andra rätter. Pajer, snacks, crackers, ja vad du vill egentligen!

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

Mitt betyg:



I VISSA

Oumph! Steak Frites

INGREDIENSER

180 g Oumph! Be*f Style Chunk
Pommes Frites (hemmagjorda eller färdigköpta)
Växtbaserad bearnaise (hemmagjord eller på burk)

Tomatsallad

Ett gäng goda tomater
1 st rödlök
1 kruka basilika
6 msk olivolja
3 msk vit balsamvinäger
3 msk dijonsenap
salt & peppar
en halvstor gnutta socker

GÖR SÅ HÄR

1. Skär tomaterna i klyftor och finhacka eller skiva rödlöken. Plocka de bästa bladen från basilikan. Lägg allt i en cool skål!
2. Blanda eller skaka ihop olivolja, vinäger & dijonsenap tills det mixats ordentligt, smaka av med salt, peppar och socker. Vänd sedan ner i tomatsalladen!
3. Tillaga pommesen så de blir riktigt krispiga.
4. Stek Oumph! på medelhög värme i lite olja – se till att det blir riktigt fin stekyta!
5. Servera med bea och njut!

Recept: Oumph!



VÄXTBASERADE BITAR / OUMPH!

Be*ef style Chunk är utvecklad för att tillfredställa de köttigaste av cravings. Helt växtbaserade bitar gjorda på soja. Du hittar dem i kylan i utvalda butiker!

Ca pris 30 kr | #oumph @eat_oumph
#smakbox @smakbox

Mitt betyg:



Ädelostpizza

INGREDIENSER

2 st färdiga pizzadegar à 400 g
170 g Kvibille® Ädel Crème
150 g Kvibille® Cheddar riven
1 st päron eller repad grönkål
2 kvistar färsk rosmarin
flingsalt
nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt in en plåt i ugnen och värm upp den till 225°.
2. Kavla ut pizzadegarna på bakplåtspapper.
3. Skiva päronet riktigt tunt, gärna med mandolin.
4. Bred Ädel Crèmen på pizzorna, strö över cheddar och lägg på päron. Strö över rosmarin.
5. Dra över pizzan till den varma plåten. Grädda i mitten av ugnen 20-25 min.
6. Toppa din nygräddade pizza med flingsalt och svartpeppar.

Recept: Kvibille



ÄDEL CRÈME / KVIBILLE

En underbart god creme gjord på Ädel- och cheddarost från Kvibille mejeri i Halland. Passar utmärkt i matlagning såväl som på ostbricken eller på pepparkakan till jul. Prova den i en smakrik pastarätt, använd på pizzan eller lyft din toast till nya höjder!

Ca pris 38 kr | #kvibille @kvibilleost #smakbox @smakbox

Mitt betyg:





LIME & CHILISÅS / ABBA

Ny vardagshjälte! Abba Middagsklart Lime & Chili är en härligt krämig gräddbaserad gratängsås med god syrlighet från lime och mild hetta från chili. Passar perfekt när du önskar goda men snabba genvägar i köket!

Ca pris 26 kr | #middagsklart #abbamiddagsklart @abba_kungshamn #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



GREKISK YOGHURT / VALIO

En krämig och fräsch nyhet i mellanmålshyllan. Frukt eller bär i botten i en praktisk portionsförpackning, som gör det enkelt att äta den hemma eller på språng. Den innehåller 9% jordgubbar och 12% mango, det kombinerat med krämig grekisk yoghurt gör den extra god. Dessutom laktosfri så fler kan njuta av den! Du får prova en av smakerna.

Ca pris 11 kr | #valiosverige #valiosverigeyoghurt @valiosverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



RÄKRÖROR / RYDBERGS

Upptäck nya räkröror med moderna och spännande smaker. De tre nyheterna passar lika bra till wraps och tunnbrödrullar som till tacos och tortillas - perfekt för dig som vill ta en god och smakrik genväg i köket! Du får prova en av smakerna.

Ca pris 29 kr | #rydbergs @rydbergs #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

Dragonstek kyckling med sötpotatis & bernaïse

INGREDIENSER

500 g kycklingfilé
4 st små sötpotatisar
200 g haricotsverts
2 msk smör
1 msk färsk dragon
flingsalt och svartpeppar
persilja
Lohmanders Bernaïse på flaska

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225 grader. Lägg i sötpotatisen med skalet på i en ugnsfast form och tillaga i knappt en timme.
2. Stek kycklingfilén i smör med lite färsk dragon, salt och peppar tills den fått färg och låt den sedan gå klart i ugnen ca 10 min till 72 grader.
3. Låt ligga några minuter när den är klar och skiva sedan upp den i tunna skivor.
4. Koka upp saltat vatten i en kastrull. Lägg i haricotsverts och låt koka i ett par minuter, de får inte bli för mjuka.
5. När sötpotatisen är klar, ta ut och riv av översta delen av skalet.
6. Servera sötpotatisen, kycklingen och haricotsverts med såsen ringlad över och lite hackad persilja.

Recept: Lohmanders



SÅSER / LOHMANDERS

Tre nya kylta såser i praktisk klämflaska. Utöver den klassiska Bernaïsen finns nu smaker på Pesto & citron och Aioli, Lime & chipotle. Med nyheterna hoppas Lohmanders kunna inspirera till fler goda middagar tillsammans med nära och kära. Såserna är lika goda till kött, kyckling och fisk som till vegetariska alternativ. Ringla över maten eller servera som en klick sås till maten. Välkomna en riktig smaksättare! Du får prova en av smakerna

Ca pris 34 kr | #lohmanders #sås @lohmanders #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



BURGARCHEDDAR / VÄDDÖ GÅRDSMEJERI

Den nya generationens burgarcheddar. Första svensktillverkade och ekologiska burgarcheddaren med smältegenskaper och smak anpassade till din hamburgare.

Ca pris 40 kr | #vaddögårdsmejeri #vaddöcheddar @vaddogårdsmejeri #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



PASTARÄTT / FELIX

Pasta med Italiensk matglädje! Penne al Salame med al dente pasta och het salami i krämig gräddsås, grillad paprika och rödlök samt körsbärstomater. Tillagad med stolthet i Eslöv.

Ca pris 42 kr | #felixitalia #felix @felix_sverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



Tomatsalsa

INGREDIENSER

- 4 st tomater
- 1 st röd chili
- 1 st rödlök
- 0,5 kruska färsk koriander
- 1 st lime, saften
- 0,5 tsk salt

GÖR SÅ HÄR

1. Dela och kärna ur tomater och chili. Skala löken.
2. Finhacka tomater, chili, lök och koriander.
3. Blanda allt och rör i limesaft och salt.
4. Njut!

Recept: Aviko



POMMES / AVIKO

En extra krispig, u-formad pommes frites som är perfekt att dippa tack vare sin form. Den har fin potatissmak, är lagom mjuk inuti och har en gyllene krispig yta. Hemligheten ligger i den speciella coatingen i kombination med en första förfritering i solrosolja precis innan frysning. En mångsidig pommes som kan serveras som smårätt eller till en god burgare med dipp. Finns på City gross och Hemköp, även vissa utvalda Willys.

Ca pris 26 kr | #avikogripndippommes #supercrunchpremiumfries @aviko_sverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

KALLT TILLÄGG

Girasoli Gorgonzola D.O.P. & Valnötter med karamelliserad schalottenlök, svartkål och hackade valnötter

INGREDIENSER

1 förpackning GIRASOLI GORGONZOLA D.O.P. & VALNÖTTER
2 st schalottenlökar
20 ml vitt vin
1 msk farinsocker
4 msk extra virgin olivolja
50 g svartkål
1 st vitlöksklyfta
20 g smör
40 g skalade valnötter
salt & peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp vatten i en stor kastrull. Grovhacka valnötterna. Plocka kålbladen och repa från mittnerven, skölj.
2. Skala och klyfta schalottenlöken, fräs i en panna på medelhög värme i 2-3 minuter tillsammans med två matskedar olivolja. Strö över farinsocker och blanda med vinet. Fortsätt koka tills gyllenbrun.
3. Stek vitlöksklyftan i en stekpanna med två matskedar olivolja, tillsätt kålbladen, fräs i 2 minuter. Salta och peppra.
4. Koka Girasolin i saltat vatten enligt anvisningarna på paketet, låt dem rinna av men spara en kopp av kokvattnet.
5. Hetta upp smöret i en tredje stekpanna och fräs raviolin i några sekunder, tillsätt eventuellt lite av kokvattnet.
6. Lägg upp Girasolin, garnera med karamelliserad schalottenlök, svartkålsblad och grovhackade valnötter. Peppra.
7. Buon Appetito!

Recept: giovannirana.se

FÄRSKA PASTA / RANA

RANA WINTER EDITION består av två säsongsinfluerade nyheter:

Girasoli med Gorgonzola D.O.P och Valnötter: smakkombination av krämig italiensk D.O.P-märkt Gorgonzola och knapriga valnötter. Här får du både mjukhet och textur i ett med ett behagligt tuggmotstånd. Girasoli med Champinjon & Vit Tryffel: Två hösfavoriter bestående av välsmakande Paris-champinjoner som kombineras med smakrik vit tryffel. För lenare kontrast och perfekt harmoni adderas ricotta och hårdost. Gemensamt för båda är en fylld solrosformad pastasort Girasoli, som ser enkel ut i sitt utförande men är full av smak tack vare de högkvalitativa ingredienserna som är noggrant utvalda. WINTER EDITIONS ravioli är större och pastadegen extra tunn med en mycket generös fyllning.

Ca pris 45 kr | [@giovanniranasverige](https://www.giovanniranasverige.se) #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



KALLT TILLÄGG

Färsodlarnas kebabpizza bianco med gräslöksaioli

2-3 PORTIONER

INGREDIENSER

2 st pizzadegar
1 pkt Svenskodlad Vegokebab
1 dl crème fraiche
2 msk vatten
150 g lagrad svensk ost, riven
2 msk rapsolja
0,5 gurka, hyvlad eller tunt skivad
10 cm purjolök, skivad
6 st feferoni
färsk mynta
salt
peppar

Gräslöksaioli

1 st ägg
1 tsk dijonsenap
1 msk vitvinsvinäger
1 knippe gräslök, hackad
1 st vitlöksklyfta, riven
2-3 dl neutral rapsolja (ej kallpressad)
salt
svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Börja med aiolin så den får dra till sig. Se till att alla ingredienser är i rumtemperatur. Mixa gärna i en hög smal bunke. Knäck i hela ägget i bunken och tillsätt vitlök, gräslök, vinäger och dijonsenap. Mixa ihop en stund med stavmixer.
2. Tillsätt oljan under tiden du fortsätter mixa till önskad konsistens. Smaka av med salt och peppar.
3. Sätt ugnen på "grill" och vrid upp värmen så högt det går. Baka ut pizzadegarna.
4. Blanda crème fraiche med två msk vatten så den blir lite lösare. Smaka av med lite salt och peppar. Smeta ut blandningen på degarna och toppa med riven ost.
5. Grädda på pizzasten högst upp i ugnen i 5-6 minuter beroende på hur varm ugnen är. Tips: använd dubbla plåtar om du inte har en pizzasten.
6. Bryn under tiden vegokebab i en stekpanna på medelvärme med ca 2 msk olja i 4-5 min.
7. När pizzan gräddats klart. Toppa med gurka och purjolök. Ringla över gräslöksaioli och toppa med färsk mynta. Servera och njut!

Recept: Färsodlarna



VEGOKEBAB / FÄRSODLARNAS

Ett rent och smakrikt hantverk, fri från både kött och soja. Tunna, kryddiga strimlor saftig kebab av vete och gräart. Odlad och skördad av bönor i södra Sverige. Servera den i bröd eller med dina favorittillbehör.

Ca pris 43 kr | #svenskodladvegoburgare #färsodlarna @farsodlarna #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



LAKTOSFRI CRÈME FRAICHE / VALIO

Två nya härliga smaker; salsa och vitlök & örter som förenklar matlagningen på ett krämigt sätt. Fylliga och goda smaker som passar lika bra till varm och kall matlagning som färdiga såser. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 18 kr | #valiosverige @valiosverige #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



Vegoburgare med aioli och picklade morötter

INGREDIENSER

Burgare

1 frp Svenskodlad Vegoburgare
olja eller smör

Picklade morötter

200 g morötter
0,5 dl ättikssprit (12%)
1 dl strösocker
1,5 dl vatten

Aioli (kan ersättas med färdig aioli)

1 st ägg
1 tsk dijonsenap
0,5 msk vitvinsvinäger
1 st vitlöksklyfta, riven
2-3 dl neutral rapsolja (ej kallpressad)
salt
svartpeppar

Till servering

2 st hamburgerbröd
10 cm purjolök, skivad
gurka, skivad
några blad krispsallad

GÖR SÅ HÄR

Picklade morötter

1. Skala morötterna och hyvla dem på längden. Använd till exempel en potatisskalare eller en mandolin.
2. Koka upp ättika, socker och vatten i en kastrull och rör runt till sockret löst upp. Låt svalna något.
3. Blanda ner morötterna i lagen och låt dra en stund.

Aioli

4. Se till att alla ingredienser är i rumstemperatur. Mixa gärna i en hög smal bunke. Knäck i hela ägget i bunken och tillsätt vitlök, vinäger och dijonsenap. Mixa ihop en stund med stavmixer.
5. Tillsätt oljan under tiden du fortsätter mixa till önskad konsistens. Smaka av med salt och peppar.

Burgare

6. Stek eller grilla på medelhög värme i ca 3 min per sida i matfett. Vänd ett par gånger under tillagningen tills du fått en gyllenbrun yta. Tips: stryk gärna på valfri glace på burgaren för ännu saftigare resultat.
7. Servera burgaren i hamburgerbröd med aioli, krispiga grönsaker och picklade morötter.

Recept: Färsodlarna



VEGOBURGARE / FÄRSODLARNA

Svenskodlad Vegoburgare är ett rent och smakrikt hantverk, fri från både kött och soja. En saftig lakto-ovo-vegetarisk smaksatt med riktig ost, tillagad i Sverige av svenska råvaror. Klar att steka eller att lägga på grillen!

Ca pris 43 kr | #svenskodladvegoburgare #färsodlarna @farsodlarna #smakbox @smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

#smakbox

Under #smakbox finns nu över 49 000 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 @fiahalsa.se på Instagram:

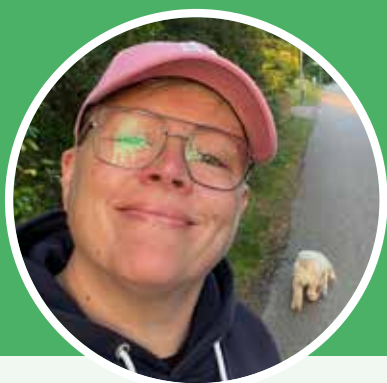


"Mitt namn är Sofia och jag driver företaget Fias hälsa, där jobbar jag med personlig träning och är hälsainspiratör. Via min Instagram delar jag med mig av goda recept, rörelseglädje och sunda tankar kring kost och träning!"

Vinnare i #smakboxstund för SMAKSOMMAR-boxen i juni. Grattis!

Marias vinnande tävlingsbidrag!

CAROLIN GUNNARSSON



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 1 december och vinnarna presenteras på @smakbox senast 11 december*.

LYCKA TILL!

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

Hej Carolin, en av vinnarna från tävlingen #smakboxstund!

VAD TYCKER DU ÄR ROLIGT MED SMAKBOX?

- Alltid lika spännande och roligt att öppna och se vad den innehåller denna gång. Som "barn på julafton" är känslan!

HUR GÅR DET TILL HEMMA HOS DIG NÄR SMAKBOX ÖPPNAS?

- Jag har hemleverans då jag även prenumererar på kallt tillägg. När den väl kommer så småkivas jag och dottern om vem som ska öppna vad.

VILKEN ÄR DIN FAVORITPRODUKT DU UPPTÄCKT I SMAKBOX?

- Jag har hittat många favoriter genom åren så det är svårt att peka ut något speciellt. Men jag gillar att boxarna är så varierade i sitt innehåll, både frukost, middag och något gott efter maten.

BOR: Mellbystrand

FAMILJ: Maken Kent, dottern Isabell, katterna Ida och Smilla samt hunden Buddha

GÖR: Kock på förskolan Guldgruvan

PRENUMERANT SEDAN: Oktober 2020

PRENUMERERAR PÅ: Varierar mellan Måltid och Nyfiken.

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

Prova Smakinspiratörens recept!

Vegetariska Empanadas

INGREDIENSER

600 g vegofärs
1 burk majs
1 burk salsa från Santa Maria
1,5-2 påsar tacokrydda
färsk koriander
200 g riven Mozzarellaost
olja

Deg

110 ml vatten
175 g smör
0,5 tsk salt
350 g mjöl
1 tsk bakpulver
1 st ägg för pensling

GÖR SÅ HÄR

1. Smält smöret i en kastrull och tillsätt vatten och salt.
2. I en matberedare, blanda mjöl, bakpulver samt smörblandningen. Arbeta till en fast och smidig deg. Låt sedan i degen i plastfolie och låt den vila i kylan i minst 2-3 timmar.
3. Förbered fyllningen. Hetta upp olja och stek vegofärs i en stekpanna. Fräs tills den får en brun färg.
4. Tillsätt vatten och 1 påse tacokrydda, låt koka utan lock tills all vätska kokat in, rör om då och då. Smaka av med mer tacokrydda om det behövs.
5. Tillsätt majs, färsk hackad koriander och riven mozzarella, låt färsen sedan kalla.
6. Dela degen i 14-16 bitar. Kavla ut bitarna till runda plattor, ca 12 cm i diameter.
7. Lägg fyllningen mitt på degplattan. Vik degen över fyllningen. Pressa ihop kanterna och försök att trycka ut all luft. Skär till kanterna så att de blir så raka som möjligt. Vik långsidan över pirogen och tryck till i kanterna. Vik sedan in kortsidorna, tryck till i kanterna.
8. Lägg pirogerna på en plåt med bakplåtspapper. Pensla med uppvispat ägg
9. Baka empanadas i airfryern i 10 minuter, 190 grader, vänd empanadas efter 5 minuter. Du kan även grädda empanadas mitt i ugnen i 15-20 minuter, 200 grader eller tills de fått en fin färg. Servera med ketchup eller din favorit dressing och njut!



SMAKINSPIRATÖR OFFICIALSIMPLYMARTA

BOR: Veberöd, Skåne
FAMILJ: Man, två barn, katt och kanin
GÖR: Jobbar som biomedicinsk analytiker
FÖLJ: @officialsimplymarta på Instagram och bloggen www.simplymarta.com

Marta är matkreatören bakom kontot @officialsimplymarta. Hon bjuder på både enkla och mer komplicerade recept med inspiration från det internationella köket. Sin passion för maten föddes när hon flyttade till Sverige och började lära sig svenska genom att titta på matprogram på TV. Genom att experimentera i köket lärde hon sig att laga mat och fortsätter den resan sedan dess. Genom sitt konto vill hon inspirera andra att dela med sig av både lättlagade rätter, bakning och vardagsrecept.



VÄXTBASERAD FORMBAR FÄRS
/ OUMPH!

Var med i Smakbox SMAKSOMMAR, juni 2022

Ge bort Smakbox!

Till Fars Dag eller varför inte planera julklapparna? Smakbox är den perfekta överraskningen för den som gillar goda smaker. Skickas över hela landet. Köp 1 box eller flera i följd (upp till 6 st).

Rabattkod: GE20

Köp på smakbox.se/ge-bort-smakbox

20%
rabatt!

NÄSTA SMAKBOX SKICKAS
TILL PRENUMERANTER

30 NOV - 11 DEC

OCH DÄREFTER LÖPANDE TILL NYA
KUNDER SÅ LÄNGE LAGRET RÄCKER

