

Smakbox

INSPIRATIONSTIDNING FRÅN SMAKBOX

TEMA

Vårbuffé

INSPIRERAS AV STREET FOOD MED KORVBRÖDSBAGARNA
RÄTT ÖL TILL RÄTT MAT MED ERIKSBERG
VÅRENS BÄSTA NYHETER OCH SMAKER
32 SIDOR RECEPT OCH INSPIRATION



4
SKAGENRÖRA
med majonnäs från Heinz



8
CRISPY CHICKEN WRAP
från Santa Maria



7
VANILJPANNKAKOR
från ProPud



24
HALLOUMI & GRÖN HUMMUS ROLL
från Korvbrödsbagarna



ALLTID I SMAKBOX

- 3 SÅ FUNKAR SMAKBOX** om innehållet, din åsikt och hur du inspirerar andra
- 30 #SMAKBOX** upptäck och dela med dig med 1000-tals andra
- 30 UPPTÄCK SMAKINSPIRATÖREN** möt @guiltfree_living
- 30 TÄVLA OM SMAKBOX** dela din #smakboxstund

FOTO FRAMSIDA: Zeta

Smakbox

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

Vårbuffé

Äntligen är solstrålar, fågelkvitter och spirande liv tillbaka! Visst har vi längtat extra i år? Vi lämnar en lång och lite utmanande vinter bakom oss. Nu välkomnar vi en vår med färg- och smakexplosioner! Låt oss duka upp till VÅRBUFFÉ!

Just VÅRBUFFÉ vill vi inspirera till med innehållet i denna box. Både bjudningar, picknick, helgfrukost och tidig grillning kan komponeras ihop med produkterna i boxen. Gör din egen twist med dina favoriter! Vi är extra stolta att presentera spännande smaker från bl.a. Santa Maria, Starbucks och Wasa.

Våren är firandets tid! Vårfester, födelsedagar, student och bröllop står för dörren. Ta med Smakbox VÅRBUFFÉ som present eller varför inte hylla någon med en årsprenumeration som överraskar om och om igen?

Vårens smaker!

Duka upp med vårens goda till bjudning, picknick eller tidig grillning!

Perfekt gå-bort-present att ta med eller skicka direkt till jubilarer! Som mottagare av Smakbox har du alltid extra bra pris på Smakbox som gåva.

Kommer du ihåg att vi för varje ny prenumerant till februariboxen skulle skänka 10 kr till Läkare utan gränser? Tillsammans fick vi ihop hela 25 000 kr! Dessa pengar gör nytta för människor som kämpar i krig, kriser och naturkatastrofer. Tack vare vårt fina samarbete med Good Cause-stiftelsen, GodDryck och dig som tar emot Smakbox var detta möjligt. TACK!

Nu ser vi fram emot att se dig duka upp vårens smaker!

Varma hälsningar,
Vi på Smakbox



GE BORT SMAKBOX!

Överraska flera gånger om – Smakbox är en perfekt present! Skicka direkt till mottagare över hela Sverige eller ge bort personligen. Ge 1 box eller flera i följd (upp till 6 st). Rabattkod: GE20



smakbox.se/ge-bort-smakbox



Dubbel rabatt!

TIPSA OM SMAKBOX!

Ge din vän 20% rabatt på 1:a boxen (ord. 10%). Du själv får hela 40 kr rabatt på nästa box (ord. 20 kr). Som prenumerant har du en unik rabattkod som du hittar på Mina sidor på smakbox.se.



smakbox.se/prenumerera

* Gäller t.o.m. 24 maj 2023



VILKA PRODUKTER GER DU TOPPBETYG?

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!

VÅRA SMAKMIXAR

Smakbox finns i 4 smakmixar. Mycket av innehållet är samma men några produkter skiljer sig åt. Symbolen vid varje produkt förklarar i vilken smakmix den främst finns med. I din unika Smaklista, som du får via mejl när du fått Smakbox, ser du produkterna i just din box. Du kan när som helst byta Smakmix på Mina Sidor på smakbox.se.

ORIGINAL

Bred mix av produkter och smaker

FESTLIG

Mer sötsaker och snacks

MATIG

Mer matlagning och färre sötsaker

NYFIKEN

Mer oväntade och nya smaker



Recept: Heinz

KLASSISK SKAGENRÖRA

Skagenröra är perfekt att göra om du har några räkor över eller när du vill ha ett riktigt gott tillbehör.

4 PORTIONER

INGREDIENSER

500 g räkor med skal
0,5 dl Heinz [Seriously] Good Mayonnaise
0,5 dl crème fraîche
1 msk pressad citron
2 msk hackad rödlök
2 msk dill
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Skala räkorna.
2. Hacka 2/3 av räkorna grovt och lämna resten hela.
3. Blanda Heinz [Seriously] Good Mayonnaise, crème fraîche och pressad citron.
4. Finhacka rödlök och dill och rör ner i blandningen.
5. Tillsätt räkorna och blanda väl.
6. Smaka av med salt, peppar och pressad citron.

MAJONNÄS

HEINZ

Du känner säkert till Heinz oemotståndliga ketchup, men visste du att de också har [Seriously] Good Mayo? Majonnäsen passar perfekt till sillen, smörgåsen, pommes och mer därtill. Den är tillverkad med ägg från frigående höns och helt utan tillsatta färg- eller smakämnen, konserveringsmedel eller artificiella förtjockningsmedel.

Ca pris 35 kr

#heinzmajonnäs @heinz_sverige #smakbox @smakbox

I VISSA



RÖKT SALT SALT ODYSSEY

Ett gourmetsalt gjort på naturligt rökt rent havssalt. Salt Odysseys havssalt har uppmärksammats i ett flertal mattävlingar och hyllats för sin djupa, rökiga smak, unika gyllenbruna färg och fenomenala arom. Idealiskt för för kött, baljväxter, potatis eller soppor. Även uppskattad av vegetarianer för sin naturliga baconliknande smak och intensiva rökiga doft som tar det vegetariska köket till en ny dimension.

Ca pris 80 kr

@salt_odyssey #saltodyssey #smokedsalt #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA



SQUASHIES MINIONS SWIZZELS

Minions har fått sitt alldeles egna godis, tack vare det engelska företaget Swizzels. Mjuka och med smak av banan och blåbär kan det knappast bli bättre!

Ca pris 19 kr

#swizzelssweets #squashiesminions @swizzels_sweets #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA



PASTASÅS

HEINZ

Ny tomatsås som lanseras för första gången i Smakbox! Heinz har varit tomatexperter i över ett sekel och odlar sina tomater i Italien. I den här tomatsåsen har de använt ingredienser av absolut högsta kvalitet, helt utan konstgjorda färger, smakämnen, konserveringsmedel eller tillsatt socker. Resultatet är en riktigt god tomatsås som också är både glutenfri och vegansk. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 30 kr

#heinz #heinzpastasauce @heinz_sverige #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA

TRYFFELPASTA

En krämig och lite lyxigare pastarätt med smak av tryffel, svamp och spenat. Passar utmärkt till både till vardag och fest!

4 PORTIONER

INGREDIENSER

400 g Barilla Linguine al Bronzo
500 g svamp, gärna blandat skogs-
champinjoner och ostronskivling

50 g smör
2 st vitlöksklyftor, finhackade
2 dl grädde
3 nävar färsk spenat
några droppar tryffelolja (ta lite åt
gången, smaken kan vara väldigt
intensiv)

100 g riven parmesan
ett litet knippe persilja
salt & nymalen svartpeppar
neutral matolja att steka i

GÖR SÅ HÄR

1. Koka linguine i saltat vatten enligt anvisningar på förpackningen.
2. Skiva skogschampinjoner och riv ostronskivling med fingrarna till långa smala remsor. Stek i generöst med olja på hög värme till svampen fått lite färg.
3. Sänk till medelvärme, förs svampen åt sidorna i pannan och lägg i smör och vitlök i mitten. Låt steka till vitlöken blivit mjuk.
4. Tillsätt grädde, spenat, några droppar tryffelolja samt 1 dl pastavatten och rör om. Låt få ett uppkok och smaka av med salt och peppar.
5. Lägg pastan, riven parmesan och ytterligare 1 dl pastavatten i pannan. Rör om väl så såsen täcker pasta och svamp. Ta av från spisen och servera genast!



LINGUINE PASTA

BARILLA

Al Bronzo Linguine från Barilla är en pasta med fyllig och robust karaktär. Tack vare en speciell mikroengraverad bronsvals skapas en mångsidig durumvetepasta med sträv textur som binder vilken sås som helst och skapar en fantastisk smakupplevelse!

Ca pris 27 kr

#barillaalbronzopasta #albronzolinguine @barilla #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



Recept: Barilla



KNÄCKEBRÖD

WASA

Ett extra tunt knäckebröd toppat med sesam och havssalt. Det hårda brödet passar perfekt som mellanmål eller varför inte prova det till ostbricken? Wasa Sesam & Havssalt är 100% klimatkompenserat.

Ca pris 32 kr

#wasasesamhavssalt @wasabrod #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA



LUNCH BOWL

BONDUELLE

Redo för en snabb, nyttig och hållbar måltid? Lunch Bowl Bulgur är en mix av belugalinsor, bulgur, grillade grönsaker och körsbärstomater i extra jungfruolivolja. Kan ätas både varm eller kall, beroende på dina preferenser.

Ca pris 35 kr

#lunchbowl #bonduellese @bonduelle_se #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA



SPICY PEPPER MJUKOST

FJÄLLBRYNT

Nyhet från Fjällbrynt! Spicy Pepper är en svensk mjukost smaksatt med ugnsgriklad paprika och hetta från sambal oleek. Den passar till frukost, lunch och middag. Prova mjukosten i till exempel en tunnbrödsrulle, som smaksättare i en wrap/burrito eller till snittar.

Ca pris 42 kr

#fjällbryntsverige #fjällbrynt @fjällbryntsverige #smakbox @smakbox

I VISSA



SMAKSATT MINERALVATTEN

RAMLÖSA

Hallon Äpple är årets nya smak från Ramlösa. En frisk smak av somriga hallon som rundas av med rött äpple. Ett naturligt mineralvatten som tappas direkt vid källan i Ramlösa Hälsobrunn. Endast kolsyra och naturlig arom tillsätts, inget annat. För varje liter du köper bidrar Ramlösa i samarbete med Röda Korset med motsvarande liter rent vatten till utsatta länder i Afrika.

Ca pris 12 kr

#ramlösa @ramlosa #smakbox
@smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



SOCKERREDUCERAT GODIS

PÄNDY

Fluffy Clouds är helt nya skumgodisar med smak av söta smultron och syrligt grönt äpple. Endast 1 g socker per påse och med fantastisk smak i en lite miljövänligare förpackning.

Ca pris 20 kr

#pandym2s #pandycandy @pandym2s #smakbox @smakbox

I VISSA



FULLKORNSKAKOR

WASA

Krispiga och välsmakande kakor med ris och cornflakes bakade på fullkornsflingor. Perfekt för en välbehövad fika eller ett snabbt mellanmål. Wasa är 100% klimatkompenserat och fullkornskakorna är bakade utan palmolja.

Ca pris 29 kr

#wasabiscuits @wasabrod #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA

Tips!

En proteinpudding på kvällen förser kroppen med bränsle medan du sover. Extra viktigt om du vill ha maximalt utbyte av ditt styrketräningsspass.



Recept: ProPud

VANILJPANNKAKOR

2 PORTIONER

INGREDIENSER

200 g ProPud Vanilla pudding
1 dl mjöl
1 tsk bakpulver
1 st ägg

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ihop ingredienserna till en slät smet och stek till små plättar i stekpannan.
2. Toppa med färska bär, vaniljglass eller ät som de är. Fantastiskt goda och enkla proteinpannkakor!



PROTEINPUDDING

PROPUD

ProPud proteinpudding Vanilla har en len och krämig vaniljsmak med lagom sötma. Ett smart och mättande mellanmål som är lätt att äta i farten, men som smakar allra godast väl kyld.

Ca pris 21 kr

#propud @propudsverige #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA

KAFFE PROVPÅSAR

CAFÉGO

Cafégo kommer från det lilla kaffebolaget Sofiero Kafferosteri. De erbjuder endast kaffeblandningar av högsta kvalitet och därigenom bästa möjliga smakupplevelsen. Ett kaffe med både god smak och som kan drickas med gott samvete! Kaffet är certifierat av UTZ/Rainforest Alliance som arbetar för att bevara ekosystem och biologisk mångfald samt skapa hållbara försörjningsmöjligheter. Du får en propvåse i en av smakerna. Finns att köpa i butik om 450 g för ca 50 kr.

Ca pris 15 kr

#cafego #smakapåhöjden @cafego.se #smakbox @smakbox



I VISSA



MÖRK CHOKLADKAKA

TONY'S CHOCOLONELY

Den här mörka chokladen har allt man kan önska sig; mandlar och havssalt. En perfekt match! Dessutom är den Fairtrade-certifierad. De ojämna bitarna av chokladen symboliserar de orättvisa arbetsförhållandena som råder i dagens chokladindustri.

Ca pris 15 kr

#tonyschocolonely #tonyschoklad @tonyschocolonely #smakbox @smakbox

I VISSA



KAFFEKAPSLAR

CAFÉGO

Nyhet! Kaffekapslar från Cafégo. Kapslarna är komposterbara och går att slänga bland dina vanliga sopor. De är gjorda av förnybara växtbaserade material, fettsyror från växtoljor som omvandlas till biopolymer. Kapseln innehåller inget fossilbaserat material, dvs inget aluminium och heller inget fossil plast. Ett paket innehåller 20 kapslar och har därför en mindre miljöpåverkan jämfört med dem vanligaste 10-pack. Varje kapsel innehåller 5,5g kaffe. 100% certifierat kaffe (Rainforest Alliance). Du får prova en av smakerna.

Ca pris 70 kr

#cafego #grönakapslar @cafego.se #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA

Scanna QR-koden!



Spela godisspelet Bean Boozled



GODISSPEL

JELLY BELLY JELLY BEANS®

I Flaming Five-versionen av det välkända godisspelet Bean Boozled utmanas deltagarna att våga äta superstarka gelébönor, mätt i chilistyrka! Från Jalapeño till värstingen Carolina Reaper chili, en av världens absolut starkaste chili. Produkten rekommenderas från 13 år.

Ca pris 42 kr

#us2u_se #beanboozledchallenge @us2u_se #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA



POTATO POPS CHIPS

SANTA MARIA

Chips gjorda av potatis som "poppas" i het luft och som sedan pressas till tunna, lätta och krispiga potatiships, istället för att friteras. 100% god smak men med 60% mindre fett jämfört med vanliga potatiships. Härligt smakrika och generöst kryddade för en maxad smak av ost. Passar även perfekt med dip! Du får en provpåse i en av smakerna. Finns att köpa i butik om 100 g frp för ca 25 kr.

Ca pris 10 kr

#santamariasverige @santamariasverige #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA

I VISSA

I VISSA

LÄSKEDRYCK SOCKERFRI

ZINGO

En kolsyrad läsk med en fräsch smak av citron. Zingo är en svensk klassiker som är älskad av barn i alla åldrar sedan den introducerades på 1950-talet. Passar perfekt till mat, fika eller snacks. Utmärkt när du är sugen på något uppfriskande och dessutom sockerfri, servera gärna väl kyld då den smakar som godast.

Ca pris 10 kr

#zingo @zingo_sverige #smakbox @smakbox



I VISSA

I VISSA

I VISSA

I VISSA



Recept: Santa Maria

CRISPY CHICKEN WRAP

4 PORTIONER

INGREDIENSER

500 g kycklingfilé
 1 påse Santa Maria Crispy Chicken Spice Mix
 3 dl gräddfil
 isbergssallad
 1 frp Santa Maria Tortilla Original Medium (8 pack)
 45 g parmesan
 Santa Maria Green
 Jalapeño Relish
 2 msk olja
 Santa Maria Chili Mayo

GÖR SÅ HÄR

1. Strimla kycklingfilén och tillaga den med kryddmixen enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Strimla salladen och blanda den med gräddfilen.
3. Värm tortillabröden och lägg på salladen och kycklingen.
4. Toppa med riven parmesan, Jalapeño Relish och Chili Mayo. Vik ihop och servera direkt.



TACOBROD

SANTA MARIA

Ett mjukt tacobröd av vete som passar till alla sorters Tex Mex och wraps. Varm eller kall spelar ingen roll, det smakar alltid gott! En förpackning innehåller 8 tortillas.

Ca pris 17 kr

#santamariasverige #chairing @santamariasverige #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



KRYDDMIX

SANTA MARIA

Crispy Chicken Spice Mix är en kryddmix som ger fräsiga och goda kycklingbitar. Gott att äta till tortillas, i sallad eller som drinktilltugg. Passar även till fisk och ger fräsiga fiskbitar som är goda att äta till fish taco. Fajita Spice Mix Original är en kryddmix till klassisk Fajita. Smaken är av örtig karaktär med lök, svartpeppar, vitlök, cayenne och en aning curry. Passar till tortilla- och tacofyllningar med både kyckling, kött och grönsaker. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 15 kr

#santamariasverige #chairing @santamariasverige #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



BEARNAISESÅS

CAJ P.

Caj P. Bearnaisesås har väl avvägd syra och fina dragtoner som lyfter varje rätt. Passar till allt från klassiska biffar till kyckling och grillade grönsaker. En favorit kring matbordet både tack vare sin fina krämiga konsistens och för sin välbalanserade smak.

Ca pris 25 kr

#cajp @cajp.sverige #smakbox @smakbox

I VISSA



TUNNBRÖDSCHIPS

MJÄLLOMS TUNNBRÖD

Lätta och krispiga tunnbrödschips från Mjälloms Tunnbröd, Sveriges äldsta tunnbrödsbageri. Bakade på ekologiska råvaror och varsamt friterade i svensk rapsolja. Dessutom är de mjölkfria och innehåller ca 45% mindre fett än vanliga chips.

Ca pris 45 kr

#tunnbrödschips #mjällomstunbröd @mjällomstunbrod #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA



NÖTMIX

ESTRELLA

Estrellas nyheter Nut Boost Grön & Nut Boost Blå, innehåller blandningar av Estrellas favoritnötter mixade och matchade för riktigt god smak. Nötterna passar utmärkt som mellanmål, de har en naturlig profil och innehåller inget tillsatt socker. Dessutom är de producerade på ett schysst sätt för en godare eftersmak. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 39 kr

#gillaattdela @estrellasverige #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA

I VISSA

ALKOHOLFRI



Välj rätt alkoholfri öl till maten

Öl och mat ska komplettera varandra. När man kombinerar öl och mat strävar man efter att hitta en balans mellan maten och ölen.

Ölets grundsmaker är beska och sötma. Beskan i ölen gör att maten upplevs som mindre salt och mindre fet. Salt och fet mat gör i sin tur att ölet upplevs mindre beska. Innehåller maten beska, sötma eller hetta som i bittra salladsorter, honung eller het chili, så kommer ölen upplevas som mera beska.



Fotograf: Mikael Göransson Recept: Eriksberg, engodhistoria.se

LYXIGA HASSELBACKSPOTATISAR MED LÖJROM OCH SMETANA

INGREDIENSER

12 st små potatisar, grovt skrubgade
0,5 tsk salt
2 krm svartpeppar
50 g smält smör
1,5 msk ströbröd
60 g löjrom (eller röd kaviar)
6 msk smetana (eller crème fraiche 34%)
0,25 knippe dill
0,25 finhackad rödlök

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Skala potatisen. Skär den i tunna skivor, men inte helt igenom. Lägg potatisen i en träslév så ligger den stadigt och du skär inte itu den av misstag.
3. Ställ potatisarna med den skårade sidan upp i en ugnform.
4. Krydda med salt, peppar. Pensla potatisarna med smält smör. Strö på ströbrödet.
5. Tillaga potatisarna i mitten av ugnen 30–40 min tills potatisarna är krispiga och gyllenbruna. Ös då och då med smöret.
6. Toppa med smetana, löjrom, fint hackad rödlök och garnera med dill.
7. Servera till ett glas kall Eriksberg Original 0,0%.



ERIKSBERG ORIGINAL 0,0% ERIKSBERG

Alla bär på en god historia. Eriksbergs historia tar sin början 1864, när bryggmästaren Olof A. Andersson grundar Eriksbergs Bryggerier. Eriksberg Original bryggs på utvald kornmalt och örtiga humlesorter som ger en fyllig maltig smak, balanserad beska och inslag av ljust bröd, honung och aprikos. För liksom goda historier, bygger en god klassisk alkoholfri ljus lager på goda ingredienser.

Ca pris 13 kr

#engodhistoria #alkoholfri @eriksberg_engodhistoria
#smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA

Öl är i regel en torr dryck men kan även ha en tydlig sötma i smaken. Sötma i drycken dämpar upplevelsen av både sötma och beska.

Kolsyran lättar upp. Öl är vanligtvis sval och den konsistens som främst påverkar kombinationen med mat är bubblorna. Kolsyra skär effektivt genom fet mat och får tunga rätter att kännas lättare. Bubblor i drycken får också maten att kännas både mindre salt och mindre söt.

Det finns några enkla regler att komma ihåg som hjälper dig att hitta rätt alkoholfri öl till maten:

Lätt mat: ljus, frisk öl **Kraftig mat:** stark, fyllig öl

Här nedan tipsar Carlsberg om ett par olika alkoholfria öl från sortimentet och vilken mat de passar till:

1664 Blanc Alkoholfri – En utsökt och uppfriskande öl från Frankrike. En fruktig och frisk smak med en touch av citron, honung, koriander, ananas och kex. Passar perfekt som sällskapsdryck eller till vegetariska rätter, ljust kött och fisk med lite krydda.

Carlsberg Hoppy Alkoholfri – En smakfull, uppfriskande lager i moderns stil med aromatiska humlesorter, utan påtaglig beska. Passar till ljust kött, fisk och skaldjur.

Eriksberg Original Alkoholfri – En klassisk svensk, ljus lager med maltig smak och inslag av ljust bröd, honung och aprikos. Passar som sällskapsdryck eller till rätter av fisk och skaldjur, ljust kött, vegetariskt eller till en buffé.





VEGANSK CHOKLADBAR

KITKAT

Njut av KITKATs första växtbaserade paus. En chokladbar gjord med risdryck, ett krispigt rån och täckt med vegansk choklad. Have a break, have a KITKAT!

Ca pris 14 kr

#veganbreak #haveabreak @kitkat #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA

SNACKSBÖNOR

DEN LILLE NÖTTEFABRIKKEN

En smakrik proteinbomb gjord av näringsrika åkerbönor, veganska och glutenfria. Med andra ord ett bra alternativ som mellanmål, eller som snacks till din favoritserie!
Du får prova en av smakerna.

Ca pris 18 kr

#snacksbonner #denlillenottefabrikken @nottefabrikken #smakbox @smakbox



I VISSA I VISSA





SALLAD MED MÖRKA KIKÄRTOR

4 PORTIONER

INGREDIENSER

4-6 st vitlöksklyftor
6 st morötter
4 st palsternackor
1,5 tsk torkad timjan
extra jungfruolja classico
1 påse salladsskott, ca 70 g
1 frp Kikärter Mörka Ekologiska från Zeta
1 liten romanesco
2-3 st tomater
2 frp mozarella
salt och nymalen svartpeppar

DRESSING

2 msk balsamvinäger rosé
4 msk olivolja citron
1 krm salt
nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Skala och skär rotfrukterna i mindre bitar. Skala vitlöksklyftorna.
3. Lägg rotfrukter och vitlök i en ugnsfast form och ringla över olivolja. Salta och krydda med timjan och svartpeppar.
4. Baka i ugnen ca 30 min eller tills rotfrukterna har fått fin färg och är mjuka men fortfarande har en krispig kärna i mitten. Ta ut och låt svalna.
5. Lägg salladsbladen i en skål. Skölj kikärterna i vatten och skär romanesco i små bitar (kan kokas snabbt i lättsaltat vatten om man vill ha dem lite mjukare). Skär tomater i bitar.
6. Lägg alla grönsaker inklusive rotfrukter och vitlök i bunken med sallad.
7. Blanda ingredienserna till dressing och håll den över grönsakerna. Blanda väl.
8. Lägg upp på ett fat eller i en skål. Toppa med bitar av mozarella och lite extra olivolja. Salta och peppra.



MÖRKA KIKÄRTOR

ZETA

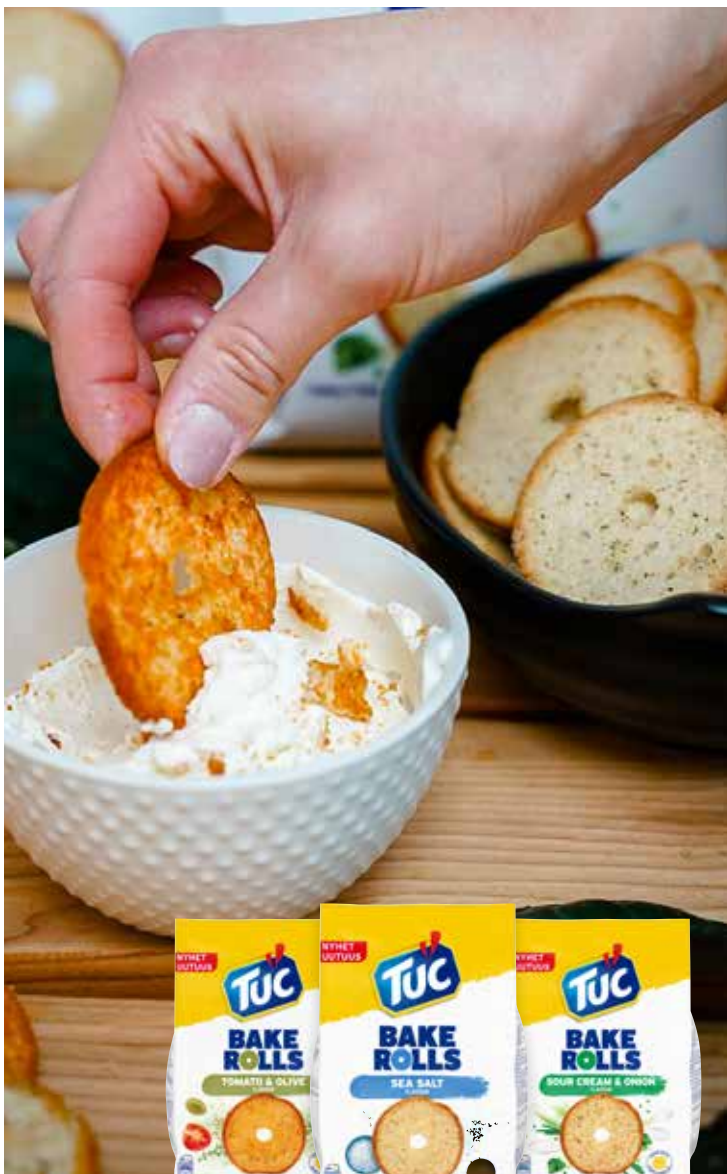
Kikärter med mörkare färg och med fast konsistens samt god fyllig, nötig smak. Imponera med klassisk humus på dessa kikärter och du får en mer smakrik spännande röra. Passar även utmärkt i grytor, pastarätter och i sallader.

Ca pris 16 kr

#zetarecept @zeta.nu #smakbox @smakbox

Recept: Zeta

I VISSA



KEX TUC

En ny snacksensation från TUC! TUC Bake Rolls med smak av Sour Cream & Onion är tunt skivade brödcchips med en unik form som exalterar från första tuggan. De knapriga kexen är en smakupplevelse för hela familjen och för alla tillfällen. Perfekta som snacks men även ett utmärkt tillbehör på ostbricken. Du får en provpåse i en av smakerna. Finns att köpa i butik om 150 g frp för ca 28 kr.

Ca pris 15 kr

#tuc #tucbakerolls #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



PASTILLER LÄKEROL

Nyheten Triple Treat Mix från Läkerol innehåller den perfekta mixen av fruktiga, fräscha och moderna smaker. I asken, som rymmer hela 75 g, hittar du de populära Läkerolsmakerna Lemon, Strawberry Lime och Raspberry & Licorice. En perfekt blandning av sött, syrligt och salt i en färgsprakande design!

Ca pris 30 kr

#läkerol #makespeopletalk @läkerol_sverige #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



MILKSHAKE YALLA!

Yalla Protein milkshake med vaniljsmak. Laktosfri och innehåll av mycket protein (kasein och vassle). Innehåller inga färgämnen och inga konserveringsmedel. Kommer med ett smart skruvlock vilket gör det enkelt att dricka den i farten. Godast kall! Men behöver inte kylas.

Ca pris 25 kr

#yalla #drickyoghurt @yalla_sverige #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA





Recept: Kinder Bueno®

CUPCAKES MED KINDER BUENO®

4 PORTIONER

INGREDIENSER

3 st ägg
0,5 dl strösocker
3/4 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
20 g malda hasselnötter
20 g nougat
12 st Kinder Bueno® bars
2,5 dl vispgrädd
40 g mörk blockchoklad

GÖR SÅ HÄR

SMET

1. Separera äggulan och vitan.
2. Vispa äggvitan styv tillsammans med det mesta av sockermängden.
3. Vispa äggulorna tillsammans med resten av sockret tills det är pösigt.
4. Blanda mjöl, bakpulver och hasselnötter och vänd ned smeten med äggulor varvat med äggvitasmeten i mjölblandningen.
5. Smält nougaten i vattenbad och vänd försiktigt ned den i smeten.
6. Sätt ugnen på 180°C (varmluftsugn 160°C). Håll smeten i muffinsformar (använd helst en muffinsplåt att placera dem i, alternativt silikonformar).
7. Grädda i ugnen i ca 20-25 min och låt dem sedan svalna på ett galler.

FROSTING

8. Finhacka halva mängden Kinder Bueno®.
9. Vispa grädden tills den är fast och vänd ned hacket.
10. Fyll blandningen i en spritspåse med stjärntyll och garnera dina cupcakes.
11. Smält till sist blockchokladen i vattenbad och ringla den på toppen.
12. Bryt resten av Kinder Bueno® i små munsbitar och dekorera dina cupcakes efter smak.



CHOKLADBAR

KINDER BUENO®

En delikat chokladbit med lyxig smak och läcker kombination av krämig hasselnötsfyllning, len choklad och krispigt kex. I Smakbox får du smaka Kinder Bueno® White, i butiken hittar du också Kinder Bueno®. Båda är lika förvinnande goda!

Ca pris 11 kr

#kinderbueno #kinderbuenowhite #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA

I VISSA



GODISBÅTAR

AROMA GODISFABRIK

En ikonisk produkt i en ny smak. De supersalta bätarna är den bästa kombinationen av två världar då du får njuta av både sött och supersalt på en och samma gång!

Ca pris 15 kr

#aromagodisfabrik #godisbåt
@aroma_godisfabriken #smakbox
@smakbox

I VISSA



FRUKTDRYCK

FONTÄN BRYGDLABORATORIUM

Upplev helt ny dryck från Juice & Fruktdryckshyllan i din matbutik. Denna läskande fruktdryck utan tillsatt socker kommer från Fontän brygdlaboratorium och finns i smakerna Jordgubb Vattenmelon och Päron Fläderblom. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 22 kr

#fontanbrygd @fontanbrygd #smakbox
@smakbox

I VISSA

I VISSA



FUNKTIONSDRYCK

GOWELL

En svenskproducerad lätt kolsyrad funktionsdryck med hela 13 vitaminer, mineraler och antioxidanter! Koffein- och sockerfritt, vilket gör att den är lämpad för både barn och vuxna. En enda burk ger 100 % av rekommenderat dagligt intag av många viktiga vitaminer. Utmärkt för alla som vill välja ett hälsosammare alternativ till läsk. Finns i fyra olika smaker. Du får prova antingen Svarta vinbär & Blåbär, eller Hallon Jordgubb & Mynta.

Ca pris 20 kr

#gowell #vitamindryck @gowelldrinks #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA

I VISSA

I VISSA



FRÖKNÄCKESNACKS

LEKSANDS KNÄCKEBRÖD

Ett krispigt och smakrikt knäcke som är lika gott som tilltugg till helgens ost- och charkbricka, som när det äts precis som de är. Leksands nya smak Ranch med paprika och örter ger en smakrik knäckeupplevelse, där sötman möter precis lagom hetta. En bonus är att påsen är gjord av återvunnet papper med fönster av bioplast.

Ca pris 39 kr

#leksandsknäckebröd #äktanjutning @leksands_knacke #smakbox @smakbox

I VISSA





KLADDKAKA MED SMOKI

INGREDIENSER

100 g smör
100 g ljus eller mörk choklad
2 dl strösocker
1 msk vaniljsocker
2 st ägg
2 dl vetemjöl
1 krm salt
2 msk kakao
ströbröd

TOPPING

400 g mjölkchoklad
150 g Smoki

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°C.
2. Smält smöret.
3. Finhacka chokladen och häll över det smälta smöret.
4. Blanda socker, vaniljsocker och ägg.
5. Sikta i mjöl, salt och kakao.
6. Blanda allt till en jämn smet och häll i en smörad och bröad form, ca 25 cm i diameter.
7. Grädda mitt i ugnen, ca 15 min. Ta ut och låt svalna.
8. Smält chokladen till toppingen och vänd ner Smoki jordnötsbågar. Rör om tills bågar är täckta med choklad.
9. Häll toppingen på kakan och låt svalna innan servering.



JORDNÖTSBÅGAR

SMOKI

Spröda snacks tillverkade på nyrostade färska jordnötter. Utmärkta till alla tillfällen och lite extra på fredagarna!

Ca pris 22 kr

#smoki #stark #smakbox @smakbox

Recept: Smoki

**SÅ FUNKAR KALLT TILLÄGG:**

Ett tillägg till din prenumeration

Ca 15 kalla smaker

Både kylda & frysta produkter

Värde ca 400 kr

Pris 169 kr (+50 kr hemleverans)

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 smakbox.se/levereransalternativ 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 kylda och frysta produkter som följde med aprilboxen.

**ISKAFFE MOCHA****STARBUCKS**

Starbucks® Dark Chocolate Mocha iskafe med havssalt innehåller en blandning av rättvisemärkt espresso och ångad mjölk. Drycken har en rik smak av kaffe och mörk choklad. En klassisk smakkombination som lämnar en sammetslen känsla i munnen.

Ca pris 25 kr

@starbuckschilledcoffee #smakbox @smakbox

I VISSA

**ISKAFFE VANILLA MACCHIATO****STARBUCKS**

Starbucks® Oat Vanilla Macchiato iskafe tillverkas av rättvisemärkt espressorostat arabica kaffe och krämig havredryck. Ett läckert val för dig som är vegan eller föredrar växtbaserade alternativ. En härlig kaffedryck som med fördel kan drickas i farten och som smakar allra bäst väl kylt.

Ca pris 24 kr

@starbuckschilledcoffee #smakbox @smakbox

I VISSA

VANILJVÅFFLOR MED JORDGUBBSGLASS

INGREDIENSER

100 g smör
3,5 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
2 st ägg
4 dl mjölk 3%
0,5 tsk vaniljpulver
jordgubbsirap
10 st färska jordgubbar
2 dl strösocker
1 dl vatten
11 jordgubbar
2 pkt Sias jordgubbsglass 0,5 l

GÖR SÅ HÄR

1. Smält smöret och låt det svalna.
2. Blanda vetemjöl och bakpulver i en bunke, tillsätt ägg och mjölk.
3. Vispa ihop ingredienserna till en jämn smet. Tillsätt smöret.
4. Låt smeten stå i kylan 30 min.
5. Hetta upp våffeljärnet, pensla med smör och grädda våfflorna.
6. Toppa våfflorna med färska jordgubbar, Sias jordgubbsglass och jordgubbsirap.



JORDGUBBSGLASS

SIA GLASS

En krämig gräddglass från glassfabriken i Slöinge med solmogna jordgubbar från grannen. Alla jordgubbar i glassen är handplockade i jordgubbslandet Stora Berg som ligger på cykelavstånd från glassfabriken.

Ca pris 22 kr

#siaglass @siaglass #smakbox @smakbox

I VISSA



Recept: Sia Glass



LAKTOSFRI KEFIR

ARLA®

Arlas laktosfria Kefir med jordgubbssmak är fermenterad med kulturer karakteristiska för kefir och innehåller 13 olika levande mjölksyrabakterier samt jäst. Produkten görs på 100% svensk mjölk och det bildas lite kolsyra när den fermenteras som ger en lite spritsig upplevelse. Toppa gärna med bär, müsli eller njut av kefiren precis som den är!

Ca pris 26 kr

#väljdetsovkännsbra @aralaktosfri #smakbox @smakbox

I VISSA



CITRONKLADDKAKA

FRÖDINGE MEJERI

Frödinge Citronkladdkaka är en variant av den klassiska kladdkakan. Görs med juice från pressade citroner och vit choklad som bara smälter i munnen. Härligt kladdig och sötsyrligt fräsch!

Ca pris 38 kr

#frödinge @frodingemejeri #smakbox @smakbox

I VISSA



Recept: Farmers & Chefs

OVERNIGHT OATS

1 PORTION

TILLAGNING: 10 MIN (+8 TIM)

INGREDIENSER

1 dl havregryn
0,5 msk linfrön
salt
1 dl Barista Oat Naturell

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda havregryn, linfrön och salt i en skål.
2. Häll över havredrycken och rör om.
3. Täck skålen och låt stå i kyl i minst 8 tim, gärna över natten.

Servera med t ex:

- Hallon, blåbär, björnbär, honung
- Äpple, päron, persika, aprikos i bitar
- Tranbär, torkade aprikoser
- Blandade nötter och frön



HAVREDRYCK FARMERS & CHEFS

Barista Oat Drink Natural är en havredryck gjord på nordisk havre, helt utan tillsatser. Drycken är framtagen för att passa särskilt bra i kaffe. Använd den som den är eller skumma den.

Ca pris 20 kr

#farmersandchefs @farmersandchefs.se

#smakbox @smakbox

I VISSA

PROTEINYOGURTDRYCK YOPRO

YoPRO fulladdad med protein och fulladdad med smak. Återhämta dig efter träningen med YoPRO yogurtdryck eller YoPRO pudding. Rik på vassleprotein, 9 aminosyror och inklusive BCAA. En fräsch och mindre söt smak utan tillsatt socker* eller fett. **Innehåller naturligt förekommande sockerarter. Innehåller sötningsmedel.

Ca pris 22 kr

#yoprosvrige #smakbox @smakbox



I VISSA



RÖD LINGRYTA MED RÖDBETSSCOUSCOUS

INGREDIENSER

1 st lök
1 st vitlöksklyfta
1 st röd paprika
3 cm ingefära
1,5 msk kokosolja
250 g röda linser
2 tsk garam masala (kryddblandning)
1 tsk spiskummin
0,5 tsk koriander, mald
500 ml grönsaksbuljong
1 burk korssade tomater
1 nypa salt
1 nypa chiliflingor
1 bit gurka
145 g Philadelphia Plant Based
2 tsk sesam, svart

GÖR SÅ HÄR

1. Finhacka lök och vitlök. Skölj av paprikorna, halvera dem och ta bort kärnhuset. Dela sedan i små bitar. Riv ingefäran fint.
2. Hetta upp kokosolja i en panna och fräs lök, vitlök, ingefära och paprika. Tillsätt linser och kryddor och fyll på med grönsaksbuljong och tomater. Tillsätt en nypa salt och chili och låt sjuda i 15–20 min tills linserna är mjuka. Rör om då och då.
3. Skär gurkan i små tärningar. Krydda efter smak och håll upp i djupa tallriker eller skålar. Tillsätt en stor klick Philadelphia Plant Based och servera med tärnad gurka och sesamfrön.



VÄXTBASERAD FÄRSKOST

PHILADELPHIA

Philadelphia Plant Based är tillverkad med mandel och havre. Lika god och krämig som Originalen men 100% växtbaserad. Perfekt på smörgåsen, i matlagning och i desserter. Utmärkt för veganer.

Ca pris 28 kr

#philadelphiaost #philadelphiaplantbased @philadelphiasverige
#smakbox @smakbox

Recept: Philadelphia

I VISSA



NUGGETS & CHILIBOWL

FINDUS GREEN CUISINE

Findus Green Cuisine Chilibowl är gjord med protein och fibrer från utvalda arter som blandats med havre och har fått koka i en generöst kryddad tomatsås tillsammans med kikärter, svarta bönor och grönsaker. Toppad med picklad rödlök. En grön och smakrik upplevelse med massor av näring. Perfekt som lunch när du vill ha en snabb men god och näringsrik måltid. Findus Green Cuisine Nuggets är det självklara middagsvalet när tiden är knapp och du inte vill tumma på smak. För bästa resultat tillaga Nuggetsen 10–15 min i varmluftsugn och vänd efter halva tiden eller 6–8 min i Airfryer. Det går lika bra att steka upp i stekpanna med lite olja. Green Cuisine Nuggets är gjord på veteprotein och har en krispig panering. Perfekt att servera till ugnrostade grönsaker och en härlig clipp sås, eller i kombination med pommestades frites som är en svårslagen kombination.

Nuggets ca pris 30 kr och Chilibowl ca pris 43 kr

#frostmatärgodmat #findusgreencuisine @findus_se #smakbox @smakbox

I VISSA



SKIVADE KÖTTBULLAR

SCAN

Nu finns klassiska Mamma Scans köttbullar som skivat pålägg! Perfekt till frukost-, mellis- eller lunchmackan.

Ca pris 19 kr

#mammascansköttbullar @scan_sverige #smakbox @smakbox

I VISSA



SPARRISFYLLD GIRASOLIPASTA MED RÖKT LAX OCH GRÄSLÖK

INGREDIENSER

1 frp RANA färskfylld Girasolipasta med sparris
50 g smör
100 g kallrökt lax
0,5 knippe gräslök
rosépepparkorn för dekoration

GÖR SÅ HÄR

1. Skär den rökta laxen i strimlor och finhacka gräslöken.
2. Koka den färskfyllda pastan i rikligt med saltat vatten enligt anvisning på förpackningen. Smält smör i annan panna.
3. Vänd ner den färdigkokta pastan i det smälta smöret och rör om. Krydda med mer salt om det behövs.
4. Servera på tallrik, garnera med strimlad kallrökt lax, gräslök och addera några krossade rosépepparkorn, om du gillar det.
5. Buon Appetito!



FÄRSK PASTA

RANA

RANA Summer Edition tar dig på en smakresa från Italien till Sverige genom att införliva vårens och sommarens smaker i deras nya färsk-fyllda pasta. De introducerar två nya fyllningar - Girasoli Ricotta & Lemon samt Girasoli Sparris - som kommer att förföra dina smaklökar och få dig att längta efter mer. RANA Sparris Girasoli är en färsk fylld pasta som kombinerar sparris, ricotta och len mozzarella på ett distinkt och utsökt sätt. Den krämiga texturen av ricotta och mozzarella balanserar perfekt den krispiga sparrisen, vilket ger en härlig smakupplevelse. RANA Girasoli med Ricotta & Lemon är en annan läcker fyllning med krämig ricotta och frisk IGP citron från Sorrento. I varje tugga kommer du att känna dig som om du befinner dig på den italienska Amalfikusten, njutandes av den söta och syrliga smaken av citron och ricotta.

Ca pris 48 kr

#giovanniranasverige @giovanniranasverige #smakbox @smakbox

Recept: Rana

I VISSA



Kock: Davor Zidarić Foto: Mattias Södermark

Prova att laga Street food hemma!

Gillar du Street food? Nu kan du enkelt bjuda på det hemma, använd Korvbrödsbagarns Potato buns som är både softa, saftiga och luftiga tack vare att de är bakade med potatis. Bröden innehåller endast växtbaserade ingredienser. Perfekt till saftiga högrevsburgare, smakfulla vegoburgare och krispig kyckling. Gärna i sällskap med smält ost, krämiga dressingar, rostad lök, jalapeño och knaperstekt bacon. Kan det lyfta smaken på vad du än fyller det med? Prova så får du se!



Recept: Davor Zidarić, Korvbrödsbagarn

CHRUNCHY CHICKEN BURGARE

4 PORTIONER

INGREDIENSER

4 st Potato burger bun

KYCKLING

600 g kycklinglårfileer
vetemjöl
2 st ägg, uppvispade
pankoströbröd
olja att fritera i

COLESLAW

150 g rödkål, riven
150 g savoykål, riven
2 st salladslökar, skurna i tunna slantar
2 tsk dijonsenap
0,5 dl majonnäs
0,5 dl turkisk yoghurt

TILLBEHÖR

1 kruka koriander

GÖR SÅ HÄR

1. Vänd kycklinglårfileerna i vetemjöl, ägg och panko.
2. Hetta upp olja i en kastrull till ca 170°C.
3. Lägg i några fileer åt gången och fritera i ca 5 min, håll koll på värmen så att den inte går under 150°C eller att den blir för het.

4. Ta upp kycklingen och låt rinna av på hushållspapper.
5. Blanda ihop ingredienserna till coleslawen.
6. Rosta brödet och bygg ihop burgaren med alla tillbehör.





HALLOUMI & GRÖN HUMMUS ROLL

INGREDIENSER

4 st Potato hot dog bun
300 g halloumi
potatis eller maizenamjöl till panering
rapsolja till stekning/frityr

ÄRTHUMMUS

200 g gröna ärtor
1 st vitlöksklyfta
0,5 gul lök, finhackad
2 msk olivolja
0,5 tsk sesamolja
2 msk vita sesamfrön
2 tsk saft från citron
2 krm salt

FRITERAD LÖK

2 st schallottenlökar
2 dl rapsolja
0,5 krm salt

TOPPING

Srirachasås
Färska örter, tex mynta eller
bladpersilja

GÖR SÅ HÄR

HALLOUMI

1. Skär osten i olika stora bitar och vänd i potatis- eller maizenamjöl.
2. Stek eller fritera bitarna i rapsolja (i en stekpanna eller fritös) tills de blir knapriga.

ÄRTHUMMUS

1. Tina ärtorna enligt förpackningen.
2. Mixa alla ingredienserna med en stavmixer eller matberedare tills de blir en slät röra.

FRITERAD LÖK

1. Skala löken och skär den i tunna ringar, gärna på mandolin.
2. Hetta upp oljan i en hög kastrull till 180°C.
3. Fritera löken tills den är gyllenbrun och krispig, ca 2-3 min.
4. Ta upp med hålslev och låt rinna av på hushållspapper. Krydda med salt.

Rosta brödet i stekpanna eller ugn. Fyll bröden med krispig halloumi, krämig ärthummus och toppa med friterad lök. Ringla över lite sriracha och avsluta med färska örter.



HAMBURGER OCH KORVBRÖD KORVBRÖDSBAGARN

USA-inspirerade hamburger- och korvbröd, bakade med potatis vilket gör brödet unikt saftigt och luftigt. Storleken är rejäl och känslan är mycket mjukare än vanliga hamburger- och korvbröd.

Ca pris 30 kr och 32 kr

#korvbrödsbagarn #potato @korvbrodsbagarn #smakbox @smakbox

Recept: Davor Zidacic, Korvbrödsbagarn

I VISSA



Recept: Arla Ko

SNABBA OSTSCONES MED GRÄDDFIL

INGREDIENSER

100 g Arla Präst® ost
3 dl Arla® gräddfil
2 st ägg
1 dl Arla Köket® Smör- & rapsolja
ca 6 dl vetemjöl (360 g)
1 msk bakpulver 1 msk
1 tsk salt

GÖR SÅ HÄR

1. Värm ugnen till 250°C.
2. Grovriv osten och lägg i en bunke. Vispa ner gräddfil, ägg och olja.
3. Blanda de torra ingredienserna i en annan bunke och vänd ner i ostblandningen. Överarbete inte degen.
4. Klicka ner degen i en smord muffinsplåt. Grädda mitt i ugnen 10-12 min.
5. Klart!



GRÄDDFIL

ARLA KO®

Arla Ko® Gräddfil 12% tillverkas av färsk gräddfil från svenska Arlagårdar. Originalen sedan 1952 är en riktig klassiker som har sin självklara plats i mat till såväl vardag som helg och smakar svagt syltigt och gräddigt med en krämig konsistens.

Ca pris 16 kr

#arlako @arlasverige #smakbox @smakbox

I VISSA





SVAMP & PAVÉ BRIEOSTPASTA

4 PORTIONER

INGREDIENSER

1 Pavé d'Affinois Crémeux,
tärnad i 1 cm bitar
persilja, hackad
400 g valfri pasta
3 msk olivolja
2 st vitlöksklyftor, hackade
1 st medelstor gul lök, tärnad
300 g svamp, skivad
salt och peppar efter smak
2 dl grädde

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan i saltat vatten tills den är al dente. Häll av och ställ åt sidan.
2. Sätt tillbaka pastastrullen på spisen. Tillsätt olivolja och vrid värmen till medel.
3. Stek skivad svamp i oljan, rör om endast en eller två gånger, ca 5 min tills de börjar få färg.
4. Tillsätt vitlök och lök i pannan och låt dem steka tills löken har mjuknat och är genomskinlig, ca 2 min.
5. Tillsätt salt och peppar efter smak och rör om.
6. Tillsätt långsamt grädde till svampen. Koka ca 5-7 min, rör om då och då tills såsen har tjocknat.
7. Ta såsen från plattan och rör ner tärnad Pavé d'Affinois.
8. Tillsätt den kokta pastan i såsen och blanda ihop med hackad persilja. Servera direkt!



BRIEOST

PAVÉ D'AFFINOIS

Krämig fransk brieost som passar alla ostälskare. Härligt gräddig smak med lätt sälta och en mycket tunn kant.

Ca pris 34 kr

#pavebrieost #pavébrieost @pavedaffinois.sverige #smakbox @smakbox

Recept: Pavé d'Affinois

I VISSA



DELIKATESSKORV

TAYLORS & JONES

Taylor's & Jones Delikatesskorvar innehåller 15% Västerbottensost® och är självklart tillverkade av svenskt kött. Smakrika korvar av riktigt hög kvalitet med 82% köttinnehåll. Upplev svenskt korvhantverk när det är som bäst!

Ca pris 39 kr

#taylorsandjones #västerbottensost @taylorsandjones #smakbox @smakbox

I VISSA



GRILLSÅSER

LOHMANDERS

Lagom till grillsäsongen lanserar Lohmanders en serie med färska grillsåser i praktisk klämfaska: en hamburgerdressing, en barbequesås och en delikatessketchup. De passar till såväl kött, kyckling och fisk som till vegetariskt. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 34 kr

#lohmanders #såsiologi @lohmanders #smakbox @smakbox

I VISSA





VEGOBULLAR MED KRÄMIG SVAMPSÅS

INGREDIENSER

1 påse Svenskodlade Vegobullar (260 g)
neutral olja till stekning

SVAMPSÅS

200 g svamp valfri färsk svamp, till exempel skogschampinjoner eller kantareller

2 msk smör

1 st schalottenlök, hackad

1 st vitlöksklyfta, riven eller pressad

3 dl grädde

1 tsk ljus soja

1 msk svartvinbärsgelé

salt

svartpeppar

TILL SERVERING

kokt potatis eller potatismos

pressgurka

rårörda lingon

GÖR SÅ HÄR

SVAMPSÅS

1. Rensa och dela svampen i mindre bitar.

2. Stek svamp, lök och vitlök i smör i en kastrull tills det är helt mjukt. Ca 5 min.

3. Tillsätt grädde, soja och svartvinbärsgelé. Låt koka ihop några minuter.

4. Smaka av med salt och peppar.

VEGOBULLAR

1. Rosta de frysta vegobullarna i ugnen på 200°C i ca 10 min eller stek den med lite olja på medelhög värme i ca 10 min.

2. Servera vegobullarna med kokt potatis eller potatismos, svampsås, pressgurka och rårörda lingon.

Fler recept på:

farsodlarna.se/recept



VEGOBULLAR FÄRSODLARNÄ

Växtbaserade bullar gjorda på Svenskodlad Vegofärs (svenska ärtor och bönor, raps och en gnutta salt). De är lagom stora och smaksatta med snälla kryddor som de flesta gillar. Produkten är Från Sverige-märkt och tillverkad utan kemiska tillsatser.

Ca pris 40 kr

#svenskodladevegobullar #vegoutanknaserier @farsodlarna

#smakbox @smakbox

Recept: Färsodlarna

#SMAKBOX

Under #smakbox finns nu över 52 800 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.



INSPIRATÖRTIPSET

Kolla in @nattismat på Instagram!



"Jag brinner för god mat och smarriga desserter, som är både vackert för ögonen, men även som en symfoni för gommen. Jag gillar att dela med mig av tips för det lilla extra både i och på maten."

SMAKINSPIRATÖREN



IDA BJÖRNSUND

BOR: Göteborg

FAMILJ: Sambo och ovärderliga stöttande föräldrar och härliga syskon med barn

GÖR: Jobbar som fysioterapeut, onlinecoach och receptkreatör

FÖLJ: @guiltfree_living på Instagram

SMAKINSPIRATÖR @GUILTFREE_LIVING

Ida Björnsund har ett stort intresse för mat, hälsa och träning, utan pekpinnar. Guiltfree living kommer från att man ska kunna äta det man vill och mår bra av, utan att behöva känna någon ångest. Ibland innebär det en "vanlig bulle" för vissa, i andra fall är det en härlig matig sallad. Det är just det som är hälsa, en balans som hon själv hittade efter ett par svåra, men lärorika år av perfektionism och stress som hon tillslut insåg var tvärtemot den "hälsosamma person" hon ville vara.

"Mina recept är helt glutenfria, sockerfria och med fokus på näringsrika råvaror - utan att de är svåra eller känns som en "uppoffring". Det som jag har hittat funkar för mig och min kropp! Med lite nytänk kan en kladdkaka smaka lika gott som en "vanlig kladdkaka", men med näringsrikare innehåll. Sönt jag älskar att njuta av VARJE dag, för att jag tycker att livet är till för att njutas av!"

HALLOUMIPIZZA MED PHILADELPHIA & MOZZARELLA

INGREDIENSER

300 g riven halloumi
2 st ägg
1 dl havremjöl
oregano
peppar
tomatpuré
mozzarella från Granarolo
pesto
färskost från Philadelphia

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda halloumi med ägg, havremjöl, peppar och oregano.
2. Bred ut till en botten på bakplåtspapper och grädda i ugnen på 255°C i ca 10 min.
3. Bred på tomatpuré, Philadelphiaost och valfri topping, jag valde kyckling & mozzarella.
4. Grädda i ugnen till osten smält.
5. Toppa med pesto.
6. Servera och njut!



MOZZARELLA
GRANAROLO

Var med i Smakbox STÄMNING, december 2022.

FÄRSKOST
PHILADELPHIA

Dela och vinn!

Är det din tur?

Nästa gång kanske det är din tur att vinna? Dela din stund med oss!

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. Tänk på att du måste ha en öppen profil för att kunna tävla.

Tävlingen pågår fram till 23:e maj och vinnarna presenteras på @smakbox senast 30:e maj*.

LYCKA TILL!



↪ Pernillas vinnande tävlingsbidrag!



PERNILLA ARNEFLOD

BOR: Solna
FAMILJ: Jag och min man Torgny
GÖR: Kock på förskola
Prenumerant sedan mars 2022.
Prenumererar på NYFIKEN.

Hej Pernilla, en av vinnarna från tävlingen #smakboxstund för STÄMNING-boxen i december!

VAD TYCKER DU ÄR ROLIGT MED SMAKBOX?

- Roligt och spännande varje gång den kommer med nya smaker som man inte har smakat eller provat tidigare. Det är också riktigt roligt att lägga ut på Instagram och få mer inspiration från @smakbox. Ibland har jag kunnat laga en hel måltid med saker från boxen!

HUR GÅR DET TILL HEMMA HOS DIG NÄR SMAKBOX ÖPPNAS?

- Öppnar dörren och plockar upp boxen, sedan ställer jag upp sakerna för att ta en bild.

VILKEN ÄR DIN FAVORITPRODUKT DU UPPTÄCKT I SMAKBOX?

- En hel del olika, men en är mjölet som man kan göra egen pasta med och de olika goda såserna som man har fått. Tycker också att alla vegetariska färser är helt underbara att arbeta med.

* Vinnare meddelas på Smakbox Instagram i separat tävlingsinlägg. För fullständiga tävlingsvillkor se: www.smakbox.se/sv/allmanna-villkor-personuppgiftspolicy §114.



Följ oss!

@SMAKBOX, #SMAKBOX

FACEBOOK.COM/SMAKBOXSE

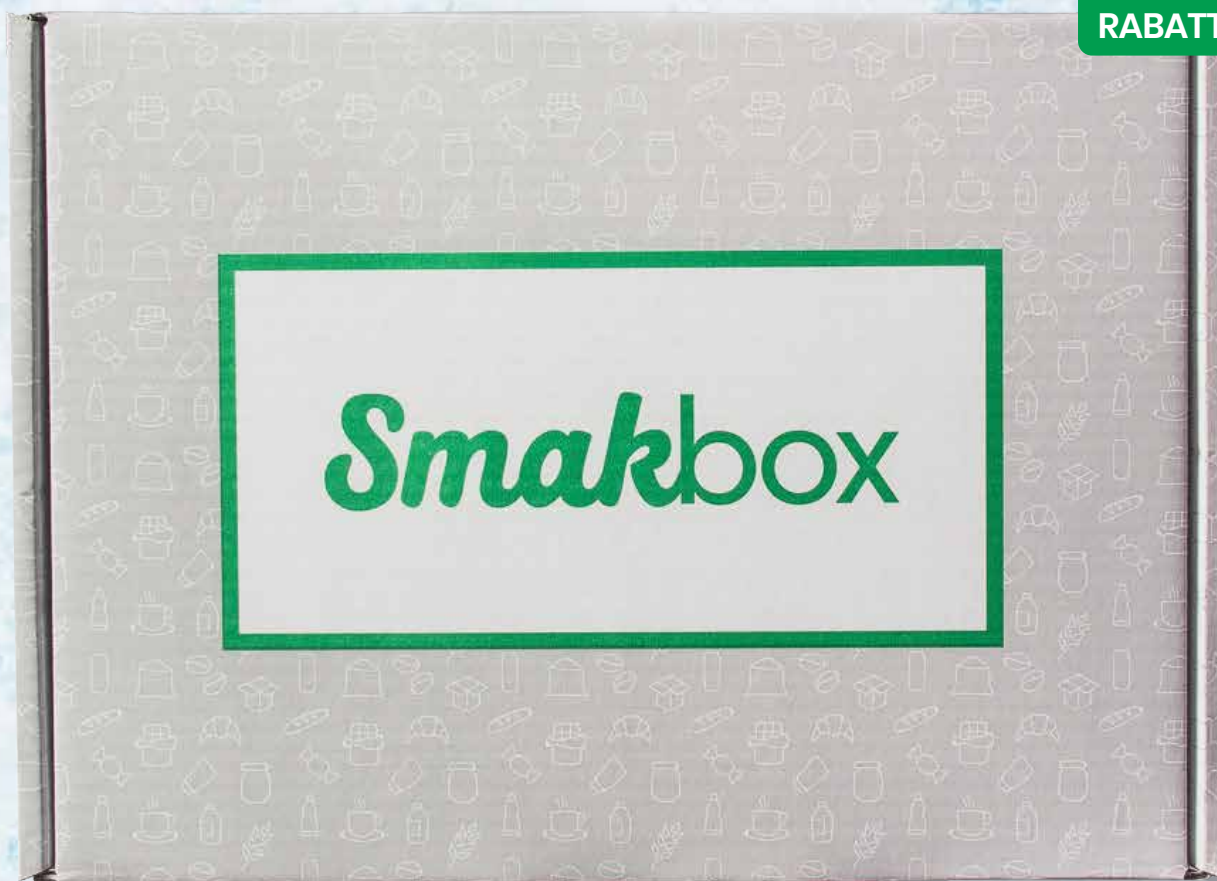
Ge bort Smakbox

Ge bort en smakfest som överraskar om och om igen!
Perfekt som gå-bort-present, till student, bröllop eller
födelsedag. Köp 1 box eller flera i följd (upp till 6 st). Skickas
över hela Sverige. Från 223 kr (ord. 279 kr).

Rabattkod: GE20 Köp på smakbox.se/ge-bort-smakbox

*) Gäller t.o.m. 24/5. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

20%
RABATT



NÄSTA SMAKBOX SKICKAS TILL PRENUMERANTER 31 MAJ-16 JUNI
OCH DÄREFTER LÖPANDE TILL NYA KUNDER SÅ LÄNGE LAGRET RÄCKER