

Smakbox

En peppig nyhet

Wasa i samarbete med Generation Pep

Nutella 60 år

Sprid leenden med det ikoniska pålägget

Så vill vi äta 2024

Årets Smakrapport är här!

Sommar, sol &
Semestergott

Sött och salt till semestertider

Sommarens smaker är något alldeles särskilt. Årets första färskpotatis tillsammans med matjessill och ägg. Söta svenska jordgubbar med iskall mjölk. Mjukglass som smälter i solen. Det är mer än bara smaker – det är varma minnen!

Med temat SEMESTERGOTT hoppas vi få överraska med nya, goda sommarfavoriter. Under locket hittar du bland annat mumsiga tillbehör till grillbuffén, krispiga snacks för snabb energi på utflykten och uppfriskande drycker som svalkar i högsommarhettan. Regniga dagar i soffan? Då passar de söta nyheterna från godishyllan extra bra!

Vi har fyllt detta extratjocka nummer av Smakbox tidning med massor av inspiration och smaskiga recept till sommarens alla goda stunder. Tagga gärna det du lagar med #smakboxstund och #smakbox så är du med och tävlar om en gratis Smakbox!

Psst! Vi fortsätter att fira nya Smakbox med ett kanon-erbjudande till dig och alla dina vänner. Tipsa om Smakbox och få hela 40 kr rabatt på nästa box, för varje inlöst kod. Din vän får i sin tur 40% rabatt på sin första box. Läs mer om erbjudandet på baksidan av tidningen.

Trevlig läsning och glad sommar!

Stina Ljungmark

Redaktör, Smakbox



Innehåll #3 2024

- 3 Aktuellt på Smakbox
- 4 Recept från Smakinspiratör
- 5 Tävla med Smakbox
- 6 Smakrapporten 2024
- 9 Nutella – 60 år av leenden
- 10 Recept: Festlig sommarbuffé
- 14 Wasa i samarbete med Generation Pep
- 16 Produkter i Smakbox #3
- 23 Recept: Familjens favoriter med en twist
- 26 Recept: Fräscha mellanmål
- 28 Kallt tillägg i Smakbox #3
- 34 Recept: Somriga smaker från Medelhavet



10
Festlig sommarbuffé
Godarecept till säsongens firanden



Omslag: Kullamust

Smakbox AB
Hälsingegatan 40
113 43 Stockholm
kontakt@smakbox.se
08 - 120 223 80
www.smakbox.se

Våra fyra smakmixar

Du kan välja att få hem Smakbox i fyra olika smakmixar. Det mesta av innehållet är detsamma i alla mixar men några produkter skiljer sig åt.

Vill du veta vilka produkter som kom i just din box?
Kolla in smaklistan som vi mejlar till dig efter att du har fått din box.

Vill du byta Smakmix? Det gör du enkelt genom att gå in på Mina Sidor på smakbox.se.

Original

Något för alla –
mångas favorit!

Festlig

Någon extra
godsak till myskvällen

Matig

Någon extra grej
till middagen

Nyfiken

Någon extra
lite oväntad smak

Svinnsmart tips!

Föll inte alla produkterna i boxen dig på läppen, eller fanns det kanske en produkt som du inte tålde? Vårt bästa tips är att ge produkten vidare, istället för att slänga i komposten. Ge bort produkten till en kompis, släkting, granne eller kollega. Inte nog med att du undviker matsvinn, den som får produkten blir garanterat glad!



Ny färg på smakmixar

Du som tidigare prenumerant kanske har lagt märke till att vi har bytt ut försättsbladet som visat Smakmixen till en tejp på boxens utsida. Spana in de nya färgerna ovan. Fräscht, om vi får säga det själva!



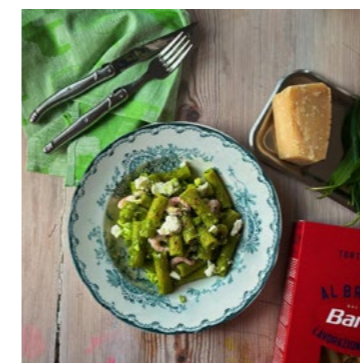
Vad tyckte du om produkterna i din Smakbox?

Om ett par veckor får du en recension via mejl. Där kan du betygsätta produkterna som du fått i din box.

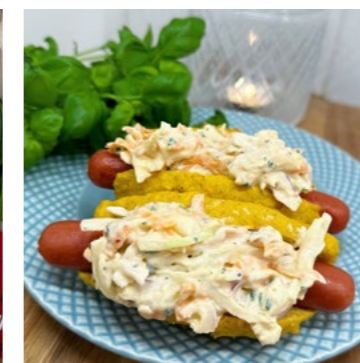
Tillsammans delar vi ut **Toppbetyg** till de mest omtyckta produkterna!

Följ Smakbox på Instagram

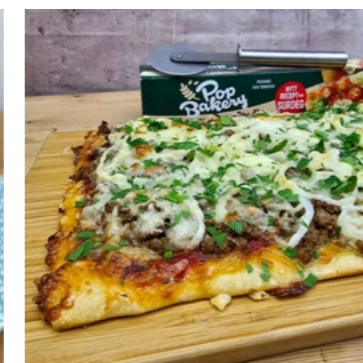
Under #smakbox finns över 62 000 inlägg skapade av våra prenumeranter! Vi är glada över att så många av er vill dela med sig av allt det goda från boxen. Låt dig inspireras och dela du med!



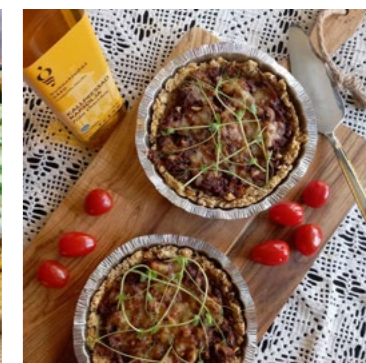
@cillaolasdotter



@jsamuel90



@helles_mat



@tidforrikaomat

"Blir lika glad varje gång jag hittar nya produkter"

Råvarorna står i fokus när Andreas Näslund lagar mat. Han har varit smakinpiratör sedan 2021 och beskriver sig som "en norrlänning som bjuder på enkla recept".

Vad är det bästa med att få testa produkter genom Smakbox?

- Att hitta nya favoriter som man aldrig annars skulle ha prövat gör att man breddar sina vyer.

Har du upptäckt någon ny favorit?

- Det finns många, bland annat pastasorten som finns med i detta recept (Barilla Al Bronzo).

Hur tar du fram nya recept?

- Det är oftast råvarorna som inspirerar mig till att hitta på nya recept men även sociala medier. Jag försöker att hålla mina recept enkla så att de flesta kan laga mina recept och inspireras av mig.

Vad lagar du helst?

- Nu när sommaren börjar närma sig så grillar jag allra helst och då ska gärna allt tillagas på grillen, en riktig grillbuffé. I övrigt gillar jag även att bjuda på tilltugg och plockmat som man delar på.

Vad skulle vara din drömprodukt att få i en Smakbox?

- Har ingen speciell drömprodukt utan blir lika glad varje gång jag hittar nya produkter som jag kan inspireras av och hitta på nya recept. Däremot är ungarnas drömprodukter alltid snacks!



@andreamiddag

Namn: Andreas Näslund
Ålder: 32
Bor: Umeå
Familj: Fru och två barn, ett tredje barn på väg
Gör: Arbetar som samordnare
Följ: @andreamiddag på Instagram

Svamppasta med fänkål & chili

4 portioner

1 paket Barilla Al Bronzo Tortiglioni
 300 g kantareller
 300 g champinjoner
 0,3 st fänkål
 0,5 st röd chili
 2 st schalottenlökar
 1 st vitlök
 2 msk kantarellfond
 1 msk soja
 3 dl grädde
 torkad timjan
 2 dl vitt vin
 1 tsk vitvinsvinäger
 150 g parmesanost
 salt och peppar
 smör att steka i

1. Koka pasta enligt anvisningarna.
2. Hacka svampen i mindre bitar, stek i en pannan med olja. Ha i smör efter en stund.
3. Strimla fänkål i mindre bitar, finhacka chili, lök och vitlök och stek sedan tillsammans med svampen i några minuter.
4. Tillsätt vin och låt puttra i några minuter. Tillsätt grädde, fond och soja. Låt koka upp.
5. Krydda med timjan, salt och peppar. Riv ner hälften av parmesanosten.
6. Häll i lite pastavatten och låt puttra, ha i en skvätt vitvinsvinäger.
7. Häll ner den kokta pastan och slunga runt tillsammans med svampen. Toppa med riven parmesanost och nymald svartpeppar innan servering.

Bli inspirerad av våra smakinpiratörer!

I vårt matälskande community finns många härliga smakinpiratörer. Varannan månad lyfter vi fram fem av deras recept. Du kan vara med och rösta fram vinnaren på vår Instagram!

I februari vann Andreas som står bakom kontot @andreamiddag med sin smakrika svamppasta. Nedan syns de andra finalisterna!

Månadens finalister



@bakformen



@matbymonica



@bakamedlundvall



@marielyander

Ingredienser från tidigare Smakboxar



Rapsolja från Gunnarhøgs Gård och Al Bronzo Tortiglioni från Barilla var med i Smakbox #1 februari 2024. Arla KO Färsk Vispgrädde var med i Smakbox #6 december 2023.

Dela & vinn

Tävla om en gratis Smakbox! Dela din stund på Instagram när du njuter av något gott ur boxen. Vi väljer 10 vinnare varannan månad. Tagga #smakboxstund och #smakbox.

Tävlingen pågår fram till 11 augusti 2024 och vinnarna presenteras på @smakbox senast 16 augusti 2024. Du behöver ha en öppen profil för att delta.

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



Namn: Frida Hasselgren
Bor: Stockholm
Familj: Mamma, pappa, tre syskon med respektive och tio syskonbarn. Jag bor inte med dem men träffar dem ofta.
Gör: Jobbar på fritids, men är också utbildad inom teologi, ledarskap och kostrådgivning.
Prenumerant sedan: Tippar på cirka 6 år och kommer inte sluta.
Prenumererar på: Smakbox matig med Kallt tillägg.

Grattis Frida med kontot @fridaskreativitet – en av vinnarna från tävlingen #smakboxstund från februariboxen!

Vad gillar du bäst med Smakbox?

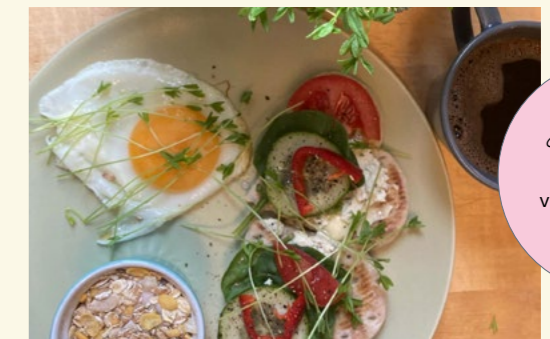
- Smakbox är som att vänta på julklapparna på julafton. Man blir som ett barn på nytt. Jag älskar att testa nya saker och vill få andra att testa det jag gillar. Jag får också ny inspiration. En ny värld har öppnats!

Hur går det till när Smakbox öppnas hemma hos dig?

- Jag öppnar först fryst och kylt, därefter öppnar jag boxen. Sedan ställer jag allt på min frysbox och tar ett foto. Därefter smakar jag gärna något och tittar i tidningen.

Vilken har varit din favoritprodukt i Smakbox?

- Min favoritprodukt? Oj, svårt! Jag har prenumererat i många år. En given favorit är Rye Crisps Sour Cream & Onion från Finn crisp. Ajvar squeeze eller Lowcaly från Njie är också två favoriter.



@fridaskreativitet

Grattis!

Här är Fridas vinnande tävlingsbidrag.

Så vill vi äta 2024

Efter att husmanskosten haft stor popularitet i de svenska hushållen, väljer vi under 2024 att laga alltmer internationellt. Samtidigt är vi trötta på chili och vill ha mer apelsin än tidigare. Det visar årets upplaga av Smakrapporten framtagen av oss på Smakbox.

I våras släppte vi på Smakbox vår årliga undersökning **Smakrapporten**. I rapporten tillfrågades våra prenumeranter om vilka smaker de vill se mer av, och vad de vill laga för mat under året. Årets upplaga visar att vi nu börjar tröttna på den trygga husmanskosten och vill i allt större utsträckning laga och äta mer internationellt. Nytt för i år är att vi tittat på skillnader mellan de olika landsändarna. Stor tack till er som svarade!

Det asiatiska köket återtar sin dominans

Svenskarnas kärlek till asiatisk mat når nya höjder och toppar listan över vad vi vill laga och äta mer av under 2024. Det innebär att asiatisk mat nu överträffar det italienska köket, som tidigare låg i topp under föregående år. Det finns även ett starkt intresse för det grekiska köket under 2024, som hamnar på en tredjeplats. Samtidigt har suget för svensk husmanskost minskat och placerar sig på en delad fjärdeplats med det koreanska köket, vars intresse växer sig allt starkare.

Lägst potential för svensk husmanskost

Respondenterna tillfrågades om vilket kök de ansåg vara mest trendigt, samt vilket kök de önskade se mer av under 2024. Genom denna metodik framkom det vilka kök som hade potential att öka eller minska i popularitet under året. Resultaten från årets rapport visade tydligt att det grekiska köket ansågs vara den mest lovande kandidaten för tillväxt. I kontrast identifierades svensk husmanskost som det köket med minst intresse och potential under det kommande året.

Amerikanskt i Värmland

I Värmland är intresset för det amerikanska köket (23%) högre än snittet i Sverige (15%) och även betydligt högre än i andra regioner, exempelvis Ångermanland och Medelpad där bara 7% vill laga mer amerikanskt.

Husman på menyn i Småland

Husmanskosten har blivit mindre populär i Sverige som helhet men i Småland vill man gärna ha kvar husman på menyn, då intresset (35%) är högre än i övriga regioner och även i Sverige som helhet. Men det är tydligt att koriander inte är en favorit hos smålänningarna, 8% angav att de ogillar smaken.

Det här vill vi äta och laga mer av 2024:

1. Asiatiskt
2. Italienskt
3. Grekiskt
4. Koreanskt
5. Svenskt



Franskt cuisine i Uppland

I Uppland sticker intresset för det franska köket ut. Hela 19% föredrar fransk cuisine jämfört med Sverige som helhet (12%).

Vi slänger mindre och lagar mer mat

Det gångna året har lärt oss att hushålla med ekonomin. Närmare 7 av 10 (65%) uppger att man håller sig till smaker och maträtter man uppfattar som prisvärda och lagar mer mat själv i hemmet (43%). Vårt intresse för hållbar matlagning är fortsatt starkt under 2024. Det vi vill laga mer av framåt är matlagning i säsong (57%), följt av snabblagat (54%) och lagat från grunden (51%). 2 av 3 uppger att de slänger mindre mat nu än för 3 år sedan, och att de återvinner samtliga matförpackningar som går att återvinna.

Mindre chili och mer apelsin tack!

Svenskarnas föredragna smaker varierar från år till år. Genom att fråga prenumeranterna om vilka smaker de ansåg vara mest trendiga samt vilka smaker de vill ha mer av, framkom vilka kök som hade potential att öka eller minska i popularitet under året. I år ser vi att vi börjar bli mätta på chili och vill istället ha mer av apelsin, mint och peppar.

– Smakrapporten ger oss värdefull kunskap och insikter om vad våra prenumeranter, Sveriges mest matintresserade hushåll, vill laga och äta under det kommande året. Faktorer som ekonomi och trender kan snabbt påverka vårt synsätt när det gäller smaker, mat och matlagning, och det är alltid spännande att via Smakrapporten observera och följa förändringar i preferenser år till år, säger **Per Ingman**, VD på Smakbox.

Den tredje upplagan av Smakrapporten genomfördes genom en omfattande undersökning bland Smakbox kunder mellan 7–23/2 2024. Undersökningen inkluderade totalt 2 500 respondenter från olika delar av Sverige mellan åldrarna 20–80 år.

Mer vego i Göteborg

Det finns fler i Göteborg som har en vegetarisk/vegansk kosthållning jämfört med andra regioner, 7% av göteborgarna jämfört med 4% av svenskarna. Göteborgarna är också mer medvetna om vilka produkter de köper och väljer oftare KRAV- och Fairtrade-certifierade produkter.

Smaker med högst potential:

Apelsin
Peppar
Mint



Stockholmarna är sugna på koreansk och vietnamesisk mat

Stockholmarna har fått upp ögonen för det koreanska och vietnamesiska köket. Tidigare har de asiatiska köken klumpats ihop till ett, men nu gör stockholmarna en uppdelning i regionala delar såsom det kinesiska, koreanska och vietnamesiska köket. Hela 39% vill äta mer koreanskt jämfört med 27% i Sverige och 33% vill äta mer vietnamesiskt jämfört med 22% i resten av landet.

Närodlat i Skåne

En stor andel av skåningarna (40%) väljer att köpa närodlat frukter och grönsaker för att handla mer hållbart och minska transporter, jämfört med 19% av stockholmarna (Stockholm: –9% mot snitt. Skåne: 11% mot snitt). 40% av skåningarna väljer även att köpa fryst mat då det ses som mer hållbart.

Stort intresse för världens kök i Jämtland & Härjedalen

Jämtland & Härjedalen sticker ut på många sätt vad gäller intresset för världens kök. Personer från Jämtland & Härjedalen är i snitt mer intresserade av det afrikanska, marockanska, kinesiska, indiska och persiska köket än både övriga regioner och Sverige som helhet. De har dock ett lägre intresse för det italienska köket (28%) jämfört med övriga landet (41%).



Nutella® – 60 år av leenden

Nutella® är ett måste på frukostborden hos miljontals människor runt om i världen. Det ikoniska hasselnötspålägget firar i år 60 år med en glädjefylld kampanj, skapad för att sprida leenden.

Visste du att det första receptet för Nutella® kom till på grund av bristen på kakao?

Allting startade 1946 då andra världskriget bidrog till att kakao blivit svårt att få tag på. Ferrero, en man från Piedmont i Italien, hittade en smart lösning på detta problem genom att skapa en söt massa bestående av hasselnötter, socker och bara lite av den sällsynta kakaon. Giandujot, föregångaren till Nutella®, var född!



Nästan 20 år senare förbättrades receptet med sju utvalda ingredienser.

Den allra första burken med det nya pålägget med hasselnötter och kakao skapades 1964. Samtidigt ändrades namnet från Giandujot till Nutella®. Ett år senare introducerades också den klassiska burken som vi idag ser i nästan varje matbutik.

Under de senaste 60 åren har Nutella® lyckats sprida gemenskap och glädje världen över och finns nu i 170 länder.

Från en liten och tystlåten start så skapar Nutella® idag inspiration till smakupplevelser över hela världen. Med passion för kreativitet och innovation så är en sak säker: Nutella® kommer att fortsätta sprida leenden kring våra frukostbord i många år framöver.



Nutellas föregångare!



Få någon att le med Nutella®

I år vill Nutella® fira 60 år tillsammans med dig genom att uppmärksamma personer som du har omkring dig och som alltid kan få dig att le.

I samband med 60-årsjubileet har en unik limited edition-kollektion tagits fram med motiv av glädjespridare vi har omkring oss. För visst har vi alla någon i vår närhet som är en riktig Superhero, Best Friend eller Fashion Icon!

Fira dessa fantastiska personer med en kampanj gjord för att sprida leenden. Eller varför inte unna dig en själv din favorit, och starta dagen med ett leende?

Ju mer vi ler desto mer sprids våra leenden vidare. Ta del av kampanjen i din butik och på www.nutella.com. Vi lovar att du kommer få många leenden tillbaka!



Skicka en hälsning!

Scanna QR-koden och passa på att också skapa en helt unik hälsning till din vän. #GiveANutellaSmile och häng med på firandet.

Upptäck alla karaktärerna och skapa en egen Nutella® med inspiration från den du vill hylla. Välj ditt meddelande och skicka ett leende!



#giveanutellasmile



Duka upp med en festlig Sommarbuffé!

Bjud in till sommarfest och duka upp ett buffébord för några eller många. Här ryms goda recept till midsommarafton, födelsedagar och andra firanden.



Vit sparris med bearnaise och rostade mandlar

Den härliga kombinationen av vit sparris tillsammans med **Eriks Bearnaise** blir perfekt till sommarens buffé!

4 portioner

- 2 liter vatten
- 2 msk salt
- 1,5 msk socker
- 2 st citroner
- 12-16 st vita sparrisar
- 1-2 burkar Eriks Bearnaise
- 1 dl marconamandlar
- 12 skivor lufttorkad skinka

1. Skär citroner i halvor och skala sparrisen.
2. Koka upp vatten och sedan tillsätt salt, socker och ca 4 st citronhalvor.
3. Lägg i den skalade sparrisen och sjud på låg värme i 5 minuter.
4. Ta kastrullen av från värme och lägg sedan på lock. Låt stå i 5-10 minuter. Känn med en sticka om de är mjuka.
4. Lägg upp sparrisen på ett fat tillsammans med blandad örtsallad och lufttorkad skinka.
5. Toppa med Eriks Bearnaise och hackade marconamandlar. Servera med några citronhalvor.

Recept: Eriks såser

Tips!

Gott att servera med blandad örtsallad som persiljeblad, körvelblad, gräslökbitar och tunt skivad silverlök.

Små smörgåstårter

Smörgåstårter i portionsformat – lika gulligt som gott och perfekt att baka när det inte är så många som ska smaka. Dessa små smörgåsbakelser fylls med majonnäs, ägg, räkor och dill, för att sedan dekoreras med gurka, kallrökt lax och rom.

4 portioner

- 2 st ägg
- 3 dl Heinz majonnäs
- 1 dl crème fraiche
- 2 dl skalade räkor (ca 120 g)
- 0,5 st kruk dill
- 1 tsk färskpressad citronjuice
- 8 st skivor formfranska salt och peppar

GARNERING

- 0,5 st gurka
- 2 skivor kallrökt lax
- 2 msk rom
- 2 st dillkvistar
- Heinz majonnäs



1. Lägg äggen i kokande vatten och koka dem i 9 minuter.
2. Spola äggen kalla. Skala och hacka dem.
3. Blanda majonnäs och crème fraiche och smaka av med salt och peppar.
4. Krama försiktigt ur lite vätska ur räkorna.
5. Hacka räkorna och dillen.
6. Tag undan 1,5 dl av majonnäsblandningen. Blanda räkor, dill och ägg med resten av majonnäsblandningen. Smaka av med citronsaft och eventuellt mer salt och peppar.
7. Skär bort kanterna på brödsnivorna.
8. Bygg två tårter genom att fördela röran mellan brödsnivorna i 3 lager och lägg på sista skivorna som ett lock.
9. Täck toppen och sidorna med majonnäsblandningen. Låt stå i kylan i minst 2 timmar.

10. Garnering: Hyvla gurkan tunt på längden och skär remsorna i samma längd som höjden på tårterna. Klä sidorna med gurksnivorna och toppla med lax, rom, dillvippor och eventuellt lite extra majonnäs.

Recept: Heinz



Runda rosa

Den aromatiska smaken av rosépeppar passar perfekt med rosenkvittens smaken från OmiOpi Sparkling Quince i denna härliga mocktail.

125 ml OmiOpi Sparkling Quince

ROSÉPEPPARSOCKERLAG

- 2 dl socker
- 1,5 dl vatten
- 1 msk rosépepparkorn

1. Koka upp 2 dl socker och 1,5 dl vatten tillsammans med 1 msk rosépepparkorn tills allt socker löst sig.
2. Låt svalna innan sockerlagen silas.
3. Blanda drinken genom att i högt glas med en stor isbit i, mätta upp rosépepparsockerlagen och toppla upp med OmiOpi Sparkling Quince. Den färdiga sockerlagen håller minst två veckor i kylan.
4. Rör om försiktigt med en lång sked och garnera med några krossade rosépepparkorn direkt på isbiten. Rosépepparn blir en väldigt elegant garnering på denna mocktail.

Recept: OmiOpi



Musterlig sommardrink

Läskande drink med lite syra och en hint av sötma. Blanda **Kullamust Apple & Rabarb** med bubbel. Det blir knappast somrigare och mer läskande än så!

Recept: Kullamust

Kullamust Apple & Rabarb
citronsaft
sockerlag
alkoholfritt mousserande vin

1. Blanda Kullamust Apple & Rabarb, citronsaft, lite sockerlag och toppla med en skvätt alkoholfritt mousserande vin.
2. Dekorera med is, jordgubbar, mynta och små spåda rabarberblad. Servera och njut!





Sill-sushi

Att göra sushi behöver inte vara svårt. Testa **Abbas** enkla sill-sushirecept med årets smak **Asian fusion!**

4 portioner

färdigkokt sushiris
wasabi
1 burk Abba Asian Fusion Sill
noriblad
koriander (valfritt)
sesamfrön (valfritt)
salladslök (valfritt)

1. Forma små ägg av riset med fuktade händer.
2. Stryk ett lager med wasabi på risbollen och lägg på en bit sill.
3. Snurra ett smalt band med nori runt nigirin.
4. Toppa med exempelvis sesamfrön, salladslök och/eller koriander.

Recept: Abba

Toppade Väst kustchips

Här kommer sommarens godaste snackstips. En festklassiker som så gott som alla älskar! Toppa **Väst kustchips Dill & Gräslök** med gräddfil, rom, rödlök och dill.

Estrella Väst kustchips Dill & Gräslök
gräddfil, smetana eller liknande
valfri rom
hackad rödlök
färsk dill

1. Sprid Väst kustchips på tallrik.
2. Toppa med klickar av gräddfil, smetana eller annat alternativ.
3. Lägg på rom/tångrom/löjrom, hackad rödlök och färsk dill.

Recept: Estrella



Gör dina Väst kustchips ännu godare genom att toppa med goda tillbehör.



Sparkling sorbetdrink

Sätt guldkant på dagen med en frisk och läskande drink! Ett enkelt recept för en perfekt sommarkrunk.

1 kula citronsorbet (eller annan valfri sort)
1 st Mustly Sparkling Coldpress (valfri)

1. Lägg en kula citronsorbet i ett vackert glas.
2. Toppa med en iskall Mustly. Servera och njut!

Recept: Mustly



Tips!

Toppa med svarta oliver, fetaost eller färska örter. Brödet smakar också fantastiskt med en god olja eller aioli.

Focaccia med havssalt

Focaccia är ett italienskt matbröd som kan toppas med dina favoritingredienser. Toppa med **Fleur de Sel de Camargue** för att förhöja smakerna i brödet.

DEG
1 paket jäst
1 liter fingervarmt vatten
1 tsk havssalt Camargue Fleur de Sel
1 dl smält smör
18 dl vetemjöl

TOPPING
0,5 dl smält smör
2 tsk havssalt Camargue Fleur de Sel

1. Börja med degen. Rör ut jästen i lite av det fingervarma vattnet.
2. Tillsätt resten av vattnet, havssalt, smör och vetemjöl. Rör om degen, den skall vara lös.
3. Låt degen jäsa under plast på en varm plats i ca 30 minuter.
4. Häll degen i en smord långpanna. Tryck ut degen ända till kanten och gör små gropar i den. Häll över resten av smöret, strö på havssalt och låt brödet jäsa under plast ca 20 minuter på en varm plats.
5. Sätt ugnen på 170° C. Grädda i mitten av ugnen cirka 40-45 minuter tills brödet har fått en gyllenbrun färg.

Recept: JOZO



Jordgubbsbruschetta med chèvre och basilika

Imponera på dina nära och kära genom att göra en fantastiskt god jordgubbsbruschetta.

4 portioner

4 stora skivor surdegsbröd
2 msk Carlshamn Havssalt
150 g krämig chèvre
1 dl balsamvinäger
1 msk olivolja
1 krm socker
2 krm flingsalt
svartpeppar
300 g färska jordgubbar
färsk basilika
flytande honung

1. Börja med att marinera jordgubbarna. Blanda balsamvinäger, socker, olivolja, flingsalt och lite svartpeppar.
2. Skölj jordgubbarna, skär dem i bitar och lägg dem i marinaden. Låt stå i drygt 15 minuter i rumstemperatur.
3. Halvera brödskiivorna och stek i Carlshamn Havssalt. Bred på chèvre på brödskiivorna och lägg de marinerade jordgubbarna ovanpå.
4. Strö över en nypa havssalt, ringla över lite flytande honung och garnera med färsk basilika.

Recept: Carlshamn



Den goda jordgubbslagen som blir över går att använda som salladsdressing.





En peppig nyhet!

I samarbete med en smakpanel från Generation Pep lanserades Wasa Sandwich Pesto förra året. Gott, krispigt och smakfullt. Dessutom rikt på fiber!

Wasa är stolt initiativpartner till **Generation Pep**, en icke-vinstdrivande organisation som arbetar för att alla barn och unga ska äta hälsosamt och få en aktiv livsstil. Ett viktigt jobb som Wasa värderar högt då det ligger i linje med företagets värderingar och fokus kring hållbarhet och välmående.

Ett resultat av samarbetet är nya Wasa Sandwich Pesto som lanseras förra hösten. Den utvecklades under en workshop tillsammans med en smakpanel från Generation Pep. De unga deltagarna fick smaka olika varianter av knäckebröd och fyllningar, dela sina åsikter och smakpreferenser och slutligen rösta om vilken smakkombination de tyckte bäst om.

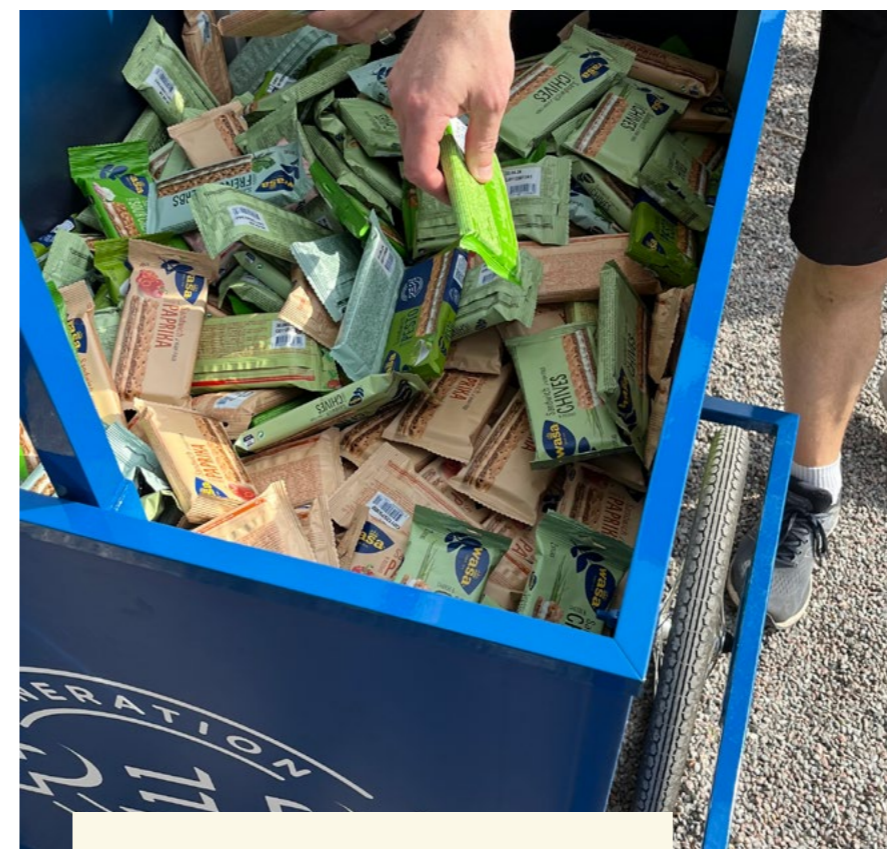
– Allt för många barn och unga i Sverige rör sig för lite och äter för dåligt. Den senaste Pep-rapporten 2023 visar faktiskt att så få som 3% följer rekommendationen kring fysisk aktivitet och äter enligt kostråden, säger **Carolina Klüft**, verksamhetschef på Generation Pep.

– Att det finns produkter med fullkorn och fiber som barn gillar smaken på är därför superviktigt. Det känns därför både fint och roligt att unga fick vara med i utvecklingen av nya Sandwich Pesto. Att barns perspektiv får plats i frågor som berör barn är otroligt centralt.

Sandwich Pesto i samarbete med Generation Pep

Sandwich Pesto har tagits fram i samarbete med Generation Pep genom att lyssna på värdefull input, kunskap och åsikter från deras unga smakpanel.

Ett smidigt mellanmål som är rikt på fiber, bestående av två fullkornsrågsknäckekehalvor med en krämig fyllning av pesto. Praktiskt att ha med i väskan och kan enkelt ätas efter skolan, innan träningen eller tas med på utflykten.



Om Generation Pep

Generation Pep är en icke-vinstdrivande organisation som sedan 2016 samlar aktörer från samhällets olika arenor för att tillsammans jobba för ett samhälle där alla barn och unga har möjlighet och viljan att leva ett aktivt och hälsosamt liv. Initiativtagare till Generation Pep är Kronprinsessparet Victoria och Daniel.

– Wasas långsiktiga partnerskap med Generation Pep känns lika viktigt som naturligt – och vi är stolta över att tillsammans arbeta för att förbättra barn och ungdomars hälsa genom att sprida budskapet om vikten av rörelse och att äta hälsosam mat, säger **Johan Holgersson**, Marknadschef på Wasa.

Förutom utvecklingen av nya produkter med fokus på barn och unga stöttar Wasa Generation Pep med bland annat mellanmål till olika event och läger samt arbetar aktivt för att Wasa Sandwich och knäckebröd ska finnas tillgängligt där många ungdomar rör sig, såsom i skolmatsalen, skolkiosker och sportanläggningar.

Om Wasa

Wasa, som grundades 1919, är världens största knäckebrödsbakeri och säljer sina produkter i mer än 40 olika länder, från Sverige till USA. 1999 blev Wasa en del av Barilla koncernen.

Wasas bagerier ligger i Filipstad respektive i tyska Celle. På dessa två platser bakar vi knäckebröd och andra produkter som levereras till en rad länder världen över. De största marknaderna för varumärket Wasa utanför Sverige är Tyskland, Norge, Danmark och Nederländerna följt av Frankrike, USA och Italien.

Skapa mer aktiva dagar!

Skanna QR-koden för inspiration, råd och stöd från Generation Pep.



9 av 10 barn äter inte tillräckligt med frukt och grönt*

9 av 10 äter för lite fullkorn**

Välj gärna en knäcke-macka till mellanmål med 100% fullkorn.

8 av 10 barn rör sig inte tillräckligt*

* Pep-rapporten 2023 från Generation Pep

** Livsmedelsverket "Bra matvanor räddar liv" Livsmedelsverket Matvanor, hälsa & miljö / Kostråd / Barn och ungdomar / Barn och ungdomar 2-17 år



Kolsyrad lemonad

Upptäck Spirit of Swedens svalkande nyheter! Kolsyrade, äkta lemonader. Njut av drycken som den är eller som en drinkmixer, på stranden, i båten, på picknicken eller hemma på altanen. Du får testa en av smakerna citron och blodapelsin. Finns även i rabarber, blodgrape och jordgubb/lime. Du får prova en av smakerna.

LÄSK

LEMONAD CITRON / BLODAPELSIN SPIRIT OF SWEDEN

Ca pris 14 kr

@spirit_of_sweden_beverages #spiritofsweden #äktalemoad #smakbox @smakbox

I VISSA



Tips!

Gör en god och svalkande iskaffe! Blanda 2 shots espressokaffe eller nybryggt starkt kaffe med 1 dl Sproud Unsweetened och is!

Perfekt i kaffet

Sockerfri och proteinrik ärtdryck. Sproud Unsweetened är tillverkad av gula ärtor med lågt kolhydrat- och kaloriinnehåll. Perfekt i kaffe, smoothies och matlagning!

VÄXTBASERAD DRYCK

ÄRTDRYCK OSÖTAD SPROUD

Ca pris 22 kr

@besproud #sproud #nosugar #smakbox @smakbox



I VISSA



En liten bit njutning

Dumle Crunchy Salted Caramel innehåller mjuk salt kola, mjölkchoklad och salta vetepuffar. Tillverkad av 100 % ansvarsfullt producerad kakao. Består av två rejäla bitar – avnjut den ensam eller dela med en vän!

CHOKLAD

DUMLE CRUNCHY SALTED CARAMEL DUMLE

Ca pris 15 kr

@fazersverige #fazercrunchy #smakbox @smakbox

I VISSA

Krämig och len

Heinz har fått en amerikansk kompis i majonnäshyllan, sin absolut bästa majonnäs. Den är krämig, len och funkig till allt där du använder majonnäs såväl som svenska klassiker som burgare och pommis. Seriously Good majonnäs finns i glasburk och praktisk squeeze flaska.

MAJONNÄS

MAYONNAISE SERIOUSLY GOOD HEINZ

Ca pris 28 kr

@heinz_sverige #heinz #smakbox @smakbox



I VISSA

I VISSA

I VISSA



Ljuvlig smak av hasselnötter och kakao

Nutella® innehåller endast sju noga utvalda ingredienser av högsta kvalitet, det är allt. Nutella® är känt för sin oemotståndliga smak av hasselnötter och kakao och en alldeles perfekt, unik krämighet. Smaken är så god att en enda portion kan vara en ren njutning. Ta ungefär en tesked och bred på en skiva bröd. Smaka och njut av din frukost! Håll utkik efter den limiterade specialkollektionen i butik, läs mer på sidan 8. Du får smaka på Nutella i portionsförpackningar.

NÖTSMÖR

NUTELLA® FERERRO

Ca pris 86 kr/1000 g, 5 kr/15 g

#nutella #giveanutellasmile #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA

I VISSA

Läskande gott

Fruktdryckskoncentrat med en frisk och läskande smakkombination av härlig melon och milda päron. Utmärkt för stora och små. Spädes 1+4 till 1 liter färdig dryck. Gott att ha hemma!

JUICE & FRUKTDRYCK

MELON PÄRON FRUKTDRYCKSKONCENTRAT KIVIKS MUSTERI

Ca pris 8 kr

@kiviksmusteri #kiviks #smakbox @smakbox



I VISSA

I VISSA



Foto: Petter Bäcklund

Bubblig & blommigt

Upptäck Sparkling Quince, en ekologisk och bubblig dryck med den nordiska citronen – rosenkvitten. Surlig och frisk med en blommig touch. Perfekt för en dag i solen!

DRYCK

SPARKLING QUINCE OMIOPI

Ca pris 26 kr

@omiopidryck #nordenscitron #rosenkvitten #smakbox @smakbox

I VISSA



Utsökt kola & hasselnötsnougat

Karl Fazer Crunchy har smak av utsökt kola och mjuk hasselnötsnougat. Stycksaken är överdragen med salta vetepuffar och äkta sammetslen mjölkchoklad från Fazer. Förpackningen innehåller två stora bitar. Självklart 100 procent ansvarsfullt producerad kakao.

CHOKLAD

CRUNCHY CARAMEL & NOUGAT KARL FAZER

Ca pris 15 kr

@fazersverige #fazercrunchy #smakbox @smakbox

I VISSA

Frisk smak av melon

Läkerol YUP Sour Watermelon är en frisk pastill som med sin läskande vattenmelonsmak för tankarna till varma sommark dagar.

PASTILLER

YUP SOUR WATERMELON LAKEROL

Ca pris 19 kr

@läkerol_sverige #läkerol #smakbox @smakbox



I VISSA

I VISSA

I VISSA

I VISSA



Smidigt mellis på språng

Wasa Sandwich Pesto är ett smidigt mellanmål rikt på fiber, bestående av två fullkornsrågsknäcke halvor med en krämig fyllning med smak av pesto. Praktisk att ha med i väskan och kan enkelt ätas efter skolan, innan träningen eller tas med på utflykten.

KNÄCKEBRÖD

SANDWICH PESTO WASA

Ca pris 9 kr

@wasabrod #wasasandwichpesto #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA

I VISSA

I VISSA

Nyhet! Somrig smak

En svensk fruktdryck utan kolsyra med smak av smultron. Festis finns i många uppfriskande smaker och har blivit en älskad klassiker hos svenska folket sedan lanseringen 1961. FEST-iS, numera känt som Festis, introducerade Sveriges första still drink, en fruktdryck utan kolsyra med apelsin smak. Idag är Festis en modern ungdoms dryck känd för sina många spännande smaker, inklusive smultron smak! Avnjuts väl kyld.

DRYCK

WILD STRAWBERRY FESTIS

Ca pris 15 kr

@beafestis #festis #beafestis #smakbox @smakbox



I VISSA

I VISSA

I VISSA

I VISSA



Krispiga kakor med läcker choklad

Wasa Kakor Chocolate Chip är krispiga kakor med kikärter, havre och läcker choklad. Kikärtorna ger dig ett högre proteinintag samtidigt som chokladen stillar behovet av någonting sött. Kakorna är tillverkade helt utan palmolja och är 100 procent klimatkompenserade.

KAKOR

KAKOR CHOCOLATE CHIP WASA

Ca pris 30 kr

@wasabrod #wasabiscuits #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA

I VISSA

I VISSA



100% Naturlig, frisk & fabulous

Mustly är det lilla extra i vardagen eller ett godare alternativ utan alkohol till fest. En vuxen läsk som är frisk och torr, perfekt för det dukade bordet, för väskan eller för fnittriga konversationer. Gjord på 55% Kullamust, 45% kolsyrat vatten och rena smaker från naturen, och utan socker eller sötningsmedel. Du får prova en av smakerna.

LÄSK

SPARKLING COLDPRESS GREEN APPLE / LEMON ROSE MUSTLY

Ca pris 25 kr

@mustly.se #mustly #sparklingcoldpress #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA

Den ädla smaken från södra Frankrike

Unik saltsort från södra Frankrike. Fleur de Sel består av utsökta saltkristaller som skördas för hand och förhöjer smakerna i dina maträtter. Mjukare och fuktigare än andra havssalter och innehåller naturliga mineraler. Använd som bordssalt och ge dina maträtter en sista touch innan servering!



SALT

FLEUR DE SEL LE SAUNIER DE CAMARGUE

Ca pris 50 kr

#fleurdeseldecamargue #smakbox @smakbox

I VISSA

Ikonisk smak

Ice Pop – den ikoniska smaken från Prime! Prime Hydration är en funktionsdryck som återställer din vätskebalans med bas av kokosvatten. Full av vitaminer, mineraler, antioxidanter och elektrolyter som bidrar till återhämtning. Utan socker och koffein.



FUNKTIONSDRYCK

ICE POP PRIME HYDRATION

Ca pris 34 kr

@drinkprime #drinkprime #loganpaul #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA

I VISSA

I VISSA

Oemotståndligt krämig och god

Hellmann's Real Mayonnaise – en klassisk amerikansk majonnäs! Oemotståndligt krämig och god, samt gjord på ägg från frigående höns. Här i praktisk flaska av 100% återvunnen och återvinningsbar plast.

MAJONNÄS

REAL MAYONNAISE HELLMANN'S

Ca pris 33 kr

@hellmannssverige #hellmanns #maketastenotwaste #smakbox @smakbox



I VISSA

Perfekt till burgaren

Hellmann's Classic Burger Dressing är en riktigt god hamburgerdressing med bitar av picklad gurka, perfekt balanserad syra och ett sting av sambal oelek. En hamburgerdressing som hela familjen kommer att älska!

DRESSING

CLASSIC BURGER DRESSING HELLMANN'S

Ca pris 33 kr

@hellmannssverige #hellmanns #maketastenotwaste #smakbox @smakbox



I VISSA

I VISSA

Sockerfri läskklassiker

En sockerfri läsk med smak av apelsin. Svensk läskklassiker sedan 1950-talet som ursprungligen kallades Ingoläsk, uppkallad efter boxaren och legenden Ingemar "Ingo" Johansson, men som sedan döptes om till Zingo. Den smakar som bäst väl kylt och passar perfekt när du är sugen på något gott och läskande!

LÄSK

ZINGO ZERO APELSIN ZINGO

Ca pris 10 kr

@zingo_sverige #zingo #zingozero #smakbox @smakbox



I VISSA

I VISSA

I VISSA



Krispiga stunder

Njut av västkusten var du än är! Västkustchips Dill & Gräslök för tankarna till sommarfest, parkhäng, och andra härligt krispiga stunder. Chipsen tillagas i grytor och friteras i små omgångar, på lägre värme och under längre tid än vanliga chips. Resultatet blir smakrika och extra krispiga chips. Västkustchipsen är märkta med Svenskt Sigill som ger lite godare eftersmak. De är också veganvänliga!

SNACKS

VÄSTKUSTCHIPS DILL & GRÄSLÖK ESTRELLA

Ca pris 29 kr

@estrellasverige #västkustchips #låtstunderna börja #smakbox @smakbox



I VISSA

I VISSA

Äpple & fläder

Nu är sommarens nyhet från Godisfabriken Aroma äntligen här! Limited edition Geléhallon med smak av Äpple & Fläder. Vad passar bättre än att packa två klassiska sommarsmaker i en och samma påse? När Aroma frågade sina kunder om vilken smak de längtade mest efter svarade många fläder. Svenskt kvalitetsgodis när det är som bäst!

GODIS

ÄPPLE & FLÄDER GELÉHALLON AROMA

Ca pris 15 kr

@godisfabrikenaroma #godisfabrikenaroma #gelehallon #smakbox @smakbox



I VISSA

I VISSA

Maxad multivitamin

Berocca Energy är en välsmakande sockerfri multivitamin innehållande 11 vitaminer och mineraler. Bland annat vitamin B2 som bidrar till att minska trötthet och utmattning. Du får prova den uppfriskande smaken av apelsin. Finns även i butik med smak av Mango. Berocca är ett kosttillskott som inte bör användas som alternativ till en varierad kost och sund livsstil.

VITAMINER & KOSTTILLSKOTT

ENERGY ORANGE BEROCCA

Ca pris 68 kr

#berocca #beroccaenergy #smakbox @smakbox



I VISSA

I VISSA

Dina BBQ Buddies!

Starta grillen! Här kommer en Barbeque buddy med god, mild rökighet komprimerad i en liten påse. De stora smakerna kommer från rökt paprika, chipotle och vitlök. Massera in rejält med rub på ribs, nöt, fläsk, kyckling eller vad du vill 60 minuter före grillning. Du får testa en av smakerna BBQ och Sriracha.

SMAKSÄTTARE

SMOKY BBQ / SRIRACHA JOHNNY'S

Ca pris 10 kr

@johnnys.se #johnnys #bbqbuddies #smakbox @smakbox



I VISSA

I VISSA



Vigste du att...

Chipsen "poppas" i het luft och pressas sedan till tunna, lätta och krispiga chips, istället för att friteras. Helt enkelt chips med 100% god smak men med 60% mindre fett jämfört med vanliga potatiships.



Oemotståndligt krispiga chips – nu i snackshyllan!

Santa Marias nya Potato Pops Sea Salt & Butter chips är härligt krispiga, lätta, och smakrika snacks med härlig smak av havssalt och smör. Lentil Pops Sour Cream & Onion linschips är härligt krispiga, lätta, och smakrika snacks. Generöst kryddade med svenskarnas favoritsmak sourcream & onion och har en härligt frisk och syrlig smak av gräddfil i kombination med sötman från lök och gräslök.

SNACKS

POTATO POPS SEASALT & BUTTER / LENTIL POPS SOUR CREAM & ONION SANTA MARIA

Ca pris 25 kr

@santamariasverige #santamariasverige #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA

Fyllig espresso & mjölk

Starbucks iskaffe består en perfekt blandning av fyllig espresso och kall mjölk. Coffee-to-go med äkta Starbucks-känsla oavsett var du befinner dig! Iskaffet tillverkas med samma toppkvalitet som på kaféerna och det essessorostade arabicakaffet är 100 procent rättvisemärkt. Den smakar allra bäst väl kyld. Du får prova en av smakerna Cappuccino och Caffè Latte.

DRYCK

ISKAFFE CAPPUCCINO / CAFFÈ LATTE STARBUCKS

Ca pris 25 kr

@starbuckschilledcoffee #readytodrink #starbucks #smakbox @smakbox



I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



En mjukare brie!

C'est la Brie är en krämig mjukost med fransk brie och mjuk edamer. Passar lika bra på en nybakt fransk baguette, som dipp till ett krispigt fröknäcke eller på ostbrickan. Nu är hårda ostkanter ett minne blott för i Kavlis tub finns bara det mjuka och lyxiga av osten kvar.

MJUKOST

C'EST LA BRIE KAVLI

Ca pris 44 kr

@kavli_sverige #kavli_sverige #smakbox @smakbox



I VISSA I VISSA

Uppfriskande dryck

Här är sommarens perfekta törstsläckare! Radler från Radler Brewing Co på Ekerö kombinerar uppfriskande citron med läcker öl för en härligt frisk smakupplevelse. Varje klunk av denna lågsockrade och alkoholfria dryck förför med sin lätthet och uppfriskande karaktär.

ALKOHOLFRI ÖL

THE RADLER ALKOLFRI RADLER BREWING CO

Ca pris 29 kr

@radlerbrewingco #radler #radlerbrewingco #smakbox @smakbox



I VISSA



Kanelbulle i nytt format

Delicato har nu äntligen en till klassiker i sitt fikasortiment – en twistad variant av klassisk kanelbulle i perfekt take-away format! En ljuvligt mjuk och saftig kaka med kardemumma, krämig kanelutfyllning och toppad med pärlsocker.



KAKOR

KANELBULLEKAKA DELICATO

Ca pris 19 kr

@delicato.se #kanelbullekaka #delicatokanelbullekaka #smakbox @smakbox

I VISSA

Kanelbullekaka - Det bästa som hänt bullen sedan... någonsin!

Delicato presenterar nu sin godaste nyhet, en ny variant av den klassiska kanelbullen.

– Vi har länge pratat om att vi saknar en kanelbulle i vårt sortiment, nu äntligen har vi den perfekta varianten för olika fikatilfällen. Responsen från våra kunder på både smak och format har varit mycket positiv, 'det är som att äta den allra bästa delen av bullen' utbrast en kund som provsmakade, säger Jonas Burgren, KAM Foodservice på Delicato.



Lyxig smak av smör

Friggs Majs kakor Smör & Havssalt är krispiga, spröda majs kakor med den underbara smaken av smält smör och en gnutta havssalt. Det perfekta valet för alla stunder under dagen! Ge en lyxig känsla till din morgonrutin, ta med på utflykt för en snabb energikälla eller ersätt dina vanliga kvällssnacks!

MELLANMÅL

MAJSKAKOR SMÖR & HAVSSALT FRIGGS

Ca pris 26 kr

@friggs #friggs #smakbox @smakbox

I VISSA



Tips!

Avsluta dagen med en lyxig twist. Ersätt dina vanliga kvällssnacks som chips eller choklad med Friggs majs kakor.

Förgyll vardagens stunder

Kullamust Äpple & Rabarb har kryddats med rabarber, och resultatet blir en god törstsläckare och en frisk drinkbas. Häll upp i ett vackert glas tillsammans med isbitar! Kullamust innehåller 100% frukt. Varken socker, sötningsmedel eller andra tillsatser finns i musten – precis så som man alltid har gjort på musteriet i Mjöhult.



I VISSA I VISSA

DRYCK

KULLAMUST ÄPPLE & RABARB KULLAMUST

Ca pris 30 kr

@kullamust #kullamust #äpplemust
#smakbox @smakbox

Äkta pizza hemma

Upptäck denna italienska mjölmix och skapa autentisk pizza eller focaccia hemma! Perfekt balanserad för att ge din deg den optimala konsistensen och bästa smaken. Se recept på baksidan av förpackningen



I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA

BAKMIX

MIX FÖR PIZZA & FOCACCIA IL MOLINO CHIAZZA

Ca pris 35 kr

#smakbox @smakbox



Närodlat svensk potatis med smaker från hela världen

Gårdschips Havssalt är krispiga, räfflade och grytfriterade chips med en härlig salta av havssalt. Goda att äta som de är. Dessutom är de utmärkta att dippa eller varför inte prova att toppa dem med smetana och löjrom? Vilket du än väljer så kommer du att få en god smakupplevelse. Gårdschips Parmesan är kryddade med äkta parmesanost, det vill säga Parmigiano Reggiano. Det ger en distinkt smak av lagrad parmesan som backas upp av en lätt och fräsch syrlighet. Du får prova båda smakerna!

SNACKS

CHIPS HAVSSALT / PARMESAN GÅRDSCHIPS

Ca pris 29 kr

@gardschips #gardschips #godgodaregardschips
#smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA

RECEPT

Familjens favoriter med en twist!

Ta familjens vardagsfavoriter till en ny nivå med en uppdaterad version av de klassiska rätterna!

Bowl med kalkon, sesamkål & kimchi-majonnäs

Den perfekta rätten där alla i familjen själva kan välja vad de vill toppa sina bowls med. Tycker du om kimchi extra mycket? Ös på med mer. Inget fan av koriander? Skippa det då! Perfekt för både stora och små.

4 portioner

- 4 port jasminris
- 1 dl avrunnen kimchi
- 1 dl majonnäs
- 250 g färsk rödkål
- 1 msk sesamolja
- 1 st lime
- 0,5 tsk honung
- salt och peppar

TILL SERVERING

- 200 g Alspånsrökt strimlad kalkon
- 65 g färsk bladspenat
- 2 dl kimchi
- 2 msk rostade sesamfrön
- 2 st salladslök, strimlad
- 1 st rödchili, strimlad
- 1 st mango, tärnad

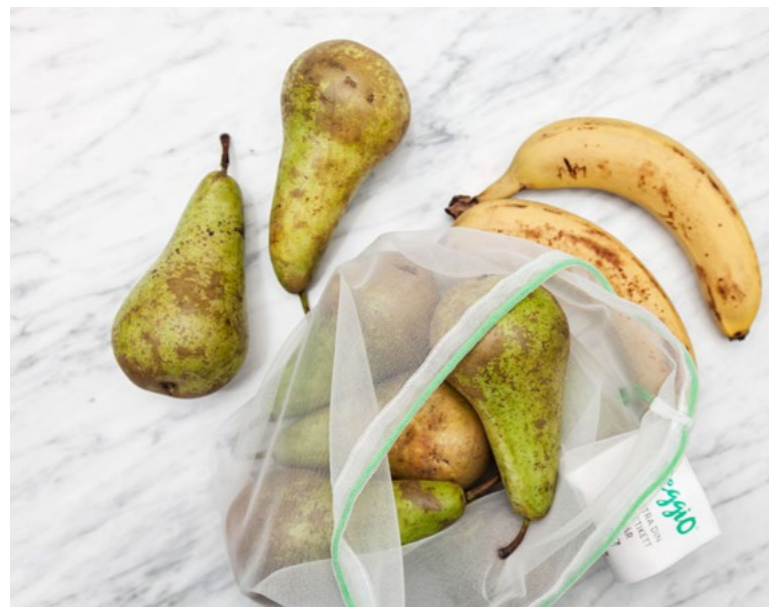


Tips!

Förbered allt i förväg och montera precis innan servering för en lättlagad måltid.

- Koka riset enligt anvisningar på förpackningen.
- Mixa 1 dl avrunnen kimchi slät med stavmixer och blanda med majonnäs. Smaka av med salt.
- Strimla rödkålen fint på mandolin, med kniv eller osthyvel.
- Blanda en dressing med sesamolja, limesaft och honung. Smaka av med salt och peppar och krama in detta i kålen.
- Fördela riset i skålar och toppa med kimchimajonnäs, spenat, sesamfrön, strimlad salladslök, Alspånsrökt strimlad kalkon, strimlad röd chili, tärnad mango och lite mer kimchi.

Recept: Ingelsta Kalkon



Enklare med miljömedvetna val

Carrinet vill bekämpa plastavfall och ge människor möjlighet att enkelt göra miljömedvetna val. De designar och producerar snygga och hållbara återanvändbara påsar som ersätter miljontals engångsplastpåsar över hela världen. Du hittar produkterna på bland annat ICA, COOP och Office Depot.



Extra!

Skippa plasten!

Minska plastpåseanvändningen med Veggio 3-Pack! Återanvändbara frukt- och gröntpåsar i polyester. Hållbara, rymmer 5 kg, maskintvättbara. Perfekta för en miljövänligare vardag!

HEM & HUSHÅLL

NÄTPÅSE FRUKT & GRÖNT 3-PACK VEGGIO

Ca pris 49 kr

@carrinet.se #veggio #carrinet
#smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA



Taco smash-burger

Kan familjen inte bestämma sig för tacos eller burgare? Varför inte båda i en? Lägg på **Hellmann's Classic Burger Dressing** för att göra det extra gott.

4 portioner

- 4 st majstortillas
- 400 g nötfärs
- 4 skivor cheddarost
- 2 dl Hellmann's Classic Burger Dressing
- 2 dl strimlad sallad
- 1 dl rödlök, strimlad
- ca 1 dl färsk skivad jalapeno
- koriander



1. Dela nötfärsen i fyra delar.
2. Lägg 100 g nötfärs i stekpannan och en tortilla ovanpå. Tryck försiktigt mot tortillan med en stekspade eller en kniv så att köttet pressas ihop mot pannan.
3. Stek ytan mörkbrun och vänd. Lägg en skiva cheddarost ovanpå och låt smälta.
4. Vik tacon på mitten och fyll den med Burger Sauce, sallad, rödlök, jalapeños och avsluta med koriander.

Tips!

Utöver toppingarna i receptet kan du lägga på dina favorit-tacotillbehör.

Recept: Hellman's



Frasig Schnitzel med ugnsbakad spetskål

Baka spetskålen i ugn och ät tillsammans med **Felix Frasig Schnitzel** för en hälsosam och god måltid!

- 1 kg spetskål
- olja
- salt
- 200 g gröna ärter
- 50 g schalottenlök, finhackad
- 25 g smör
- salt och peppar
- 800 g potatis, små kokta
- 15 g smörgåskrasse (till garnering)

1. Tillaga schnitzeln från fryst. Stek den i olja på medelhög värme tills de fått fin stekyta på båda sidor och är genomstekta, cirka 10-12 minuter.
2. Klyfta spetskålen och ringla över lite olja och salt. Baka i ugnen på 225° C cirka 15 minuter.
3. Koka potatis. Finhacka schalottenlök och smält smöret.
4. Blanda de gröna ärtorna med löken och smöret, tillsätt salt och peppar.
5. Servera den frasiga schnitzeln med potatis, spetskål och gröna ärter.
6. Toppa med smörgåskrasse och njut!

Recept: Felix



Tips!

Servera schnitzeln med smörslungade ärter och schalottenlök samt ugnsbakad spetskål och färskpotatis.



Bao Buns med chorizo

Testa **Lindvalls Charks Riktig Korv Chorizo** tillsammans med fluffiga, goda bao buns och en massa härliga toppings för en otrolig matupplevelse!

4 portioner

- 2 paket Riktig Korv Chorizo
- 12 st Bao Buns
- 1 st gurka
- 2 st morötter
- 0,5 st rödkål
- 1 st lime
- jordnötter
- rostade sesamfrön
- srirachamajonnäs
- koriander

1. Börja med att tunt skiva rödkålen och pressa över lite limejuice. Massera in limen i kålen för att ge den en härlig smak.
2. Skiva också gurkan och morötterna tunt och grovhacka jordnötterna.
3. Stek korven i smör tills den har fått fin färg.
4. För att göra den bästa bao bun-upplevelsen, fyll bunsen med alla de färska grönsakerna och korven.
5. Toppa med krossade jordnötter, en krämig srirachamajonnäs, krispiga sesamfrön och färsk koriander för extra smak och konsistens.

Recept: Lindvalls Riktig Korv



Smoky Steak Sandwich

Byt ut burgaren mot en Smokey Steak Sandwich! Smaksätt med BBQ-favoriterna från **Johnny's**.

- 800 g flankstek
- Johnny's Rub Smoky BBQ
- Johnny's BBQ Sauce Original
- 4 st skivor surdegsbröd

- COLESLAW
- 200 g vitkål, strimlad
- 1 st morot, riven
- 1 st rödlök, tunt skivad
- 1 dl Johnny's Mayo Jalapeño
- 0,5 dl crème fraiche
- 1 tsk stark senap
- salt och peppar

- GRILLADE GRÖNSAKER
- 1 st zucchini, delad i grova bitar
- 2 st röda paprikor, delade i bitar
- 4 st vårlökar, delade på 3
- 2 st rödlökar, delade i tjocka ringar

Recept: Johnny's

1. Klappa in rubben på flanksteken och låt stå i cirka 1 timme. Tänd grillen!
2. Blanda majonnäs, creme fraiche och senap i en bunke, smaka av med salt och peppar. Vänd i vitkål, morot och rödlök. Låt stå kallt tills servering.
3. Grilla köttet på medelhög värme, cirka 5 minuter på varje sida. Pensla med BBQ-såsen mot slutet av grillningen. Köttet är klart när det har en innetemperatur på cirka 56 ° C. Låt vila i minst 10 minuter innan du skär upp det.
4. Pensla grönsakerna med olivolja, salta och peppra. Grilla sedan på medelvärme tills dom har fått fin färg.
5. Grilla bröden på båda sidor. Montera mackan och servera med extra mayo och BBQ-sås vid sidan.

Fräscha mellanmål!

Fyll på med ny energi mellan kubbspel och strandhäng!
Här är några fräscha favoriter du inte vill missa.



Äggsallad på macka

Lägg KESOs Cottage Cheese crushed lök på en macka med äggsallad. Ät som ett matigare mellanmål eller en lättare lunch. Mums!

- 4 st ägg, rumsvarma
- 1 st avokado
- 2 st tomater
- 1 krukgräslök
- 1 st citron, finrivet skal
- 4 skivor surdegsbröd
- 3 msk Arla Köket®
- Smör- & rapsolja
- 250 g KESO® Cottage cheese crushed lök



1. Koka äggen. Skala och hacka de kokta rumsvarma äggen.
2. Hacka avokado och tomat och blanda med äggen i en skål.
3. Skär gräslöken fint och lägg sedan ner hälften i skålen.
4. Tillsätt citronskal och smaka av med salt och peppar.
5. Hetta upp smör- & rapsolja i en stekpanna och sedan stek brödsnivorna gyllene.
6. Fördela KESO® Cottage cheese crushed lök och äggsallad på bröden.
7. Toppa med riven ost. Garnera med gräslök. Servera direkt och njut!

Recept: KESO

Proteinrik smoothie

Njut av en iskall kardemumma- och blåbärssmoothie med Arlas Mjöldryck+ med extra protein.

2 portioner

- 250 g Arla® Mild kvarg blåbär
- 2 dl Arla Ko® LaktosFRI Mjöldryck+
- 1 dl frysta blåbär
- 1 st pressad apelsin
- 2 krm malen kardemumma

1. Mixa alla ingredienser. Håll upp i glas och servera genast!

Recept: Arla



Smoothie bowl

Mixa Sproud Unsweetened med bananer, hallon och apelsin för ett svalkande gott och somrigt mellanmål. Servera smoothien i en skål och toppa med goda tillbehör!

2 portioner

- 2 st frysta bananer
- 5 dl frysta hallon
- 0,5 st apelsin
- 1 dl Sproud Unsweetened

1. Blanda alla ingredienser tillsammans i en mixer eller matberedare tills det blir slätt.
2. Tillsätt mer Sproud efter behov. Tänk på att inte addera för mycket vätska så att smoothien blir fyllig och krämig. Avsluta med dina favorittoppings!

Recept: Sproud



Rabarberkräm

Vad passar väl bättre en härlig sommar dag än rabarberkräm? Gör din egen med Kullamusts Apple & Rabarb!

- 500 g skivade rabarber
- 2 dl Kullamust Apple & Rabarb
- 2 dl vatten
- 1,5 dl socker
- 0,5 tsk mortlad kardemumma
- 2 msk potatismjöl

1. Skala och skiva rabarbern tunt.
2. Håll Kullamust, vatten, socker och kardemumma i en kastrull, koka upp och tillsätt rabarbern. Låt småkoka i ca 10 min tills rabarbern är mjuk och faller sönder.
3. Rör ut potatismjölet i lite vatten. Dra kastrullen från plattan och tillsätt potatismjölet i en tunn stråle, rör om hela tiden.
4. Ställ tillbaka på plattan och låt krämen koka tills första bubblan.
5. Rör om, låt svalna och servera som den är eller med kall mjölk.

Recept: Kullamust



Så fungerar Kallt tillägg

- Ett tillägg till din Smakbox
- Ca 15 kylda och frysta produkter
- Värde ca 450 kr
- Pris: 169 kr (+ hemleverans 60 kr)

Skanna koden nedan och se om du kan få Kallt tillägg hem till dig!



Smakbox med kylda & frysta smaker

Vill du ha mer av det goda? Addera **Kallt tillägg** till din prenumeration. Då levereras din Smakbox och kassar med kylda och frysta produkter direkt hem till dörren. Smidigt, va? Vi kan skicka till stora delar av södra och mellersta Sverige upp till och med Hudiksvall i dagsläget!

På smakbox.se/levereransalternativ ser du om vi kan leverera till ditt postnummer. I så fall kan du enkelt beställa Kallt tillägg på Mina sidor på smakbox.se.

Läs vidare för att upptäcka de kylda och frysta produkterna som följde med denna Smakbox!



Proteinrikt mellanmål med smak av glass

Fluffig, krämig och med smak av glass. ProPud Strawberry Sundae är det perfekta mellanmålet när du är sugen på något riktigt gott! Innehåller äkta bär i botten, 16 g protein och utan tillsatt socker. En riktig smakupplevelse!

PUDDING & MOUSSE
**STRAWBERRY SUNDAE
PROPUD**

Ca pris 21 kr
[@propudglobal](https://twitter.com/propudglobal) #propud
[@smakbox](https://twitter.com/smakbox)

I VISSA



Omtyckt dipp med ny smak

Nu blir det ännu enklare att servera god dipp till fredagsmys, snacks och vardagsgrönsaker! Enkelt, snabbt och utan krångel – med Arla Kökets färdigblandade dipp. För extra krämig konsistens och god smak används lätt crème fraiche som bas. Ranch och Dill & Ramslök har blivit omtyckta smaker. Nu finns dippen i ytterligare en smak: BBQ! Den färdigblandade dippen passar perfekt med grönsaker och chips, att ha på burgaren eller ställa fram som kall sås. Du får prova en av smakerna.

DIPP
DIPP DILL & RAMSLÖK / BBQ ARLA KÖKET

Ca pris 17 kr
[@arlamat](https://twitter.com/arlamat) #arlamat #arlasverige
[@smakbox](https://twitter.com/smakbox)

I VISSA

Rökt med äkta alspån

Ingelstas strimlade kalkon har ett svenskt ursprung och är rökt med äkta alspån. Strimlorna är ätbara och kan ätas precis som de är i en sallad eller bowl. Eller varför inte som topping på din pizza!



PÅLÄGG & DELI
**ALSPÅNSRÖKT
STRIMLAD KALKON
INGELSTA KALKON**

Ca pris 45 kr
[@ingelstakalkon](https://twitter.com/ingelstakalkon) #ingelstakalkon
[#laattattalska](https://twitter.com/laattattalska) #smakbox @smakbox

I VISSA

Innovativ ost

Granarolo High Protein Mozzarella är en innovativ italiensk ost för dig som älskar mozzarella och prioriterar protein i din kost. Lika god som originalet med mer protein, mindre fett samt laktosfri. Tillverkad i Italien av 100% italiensk mjölk.



FÄRSKOST & KVARG
**HIGH PROTEIN
MOZZARELLA
GRANAROLO**

Ca pris 24 kr
[@granarolo_sverige](https://twitter.com/granarolo_sverige) #granarolosverige
[#buonappetito](https://twitter.com/buonappetito) #smakbox @smakbox

I VISSA

Protein on-the-go

Arlas nya Protein Pouches är perfekta för en enkel proteinkälla. Med 20 gram protein och i ett praktiskt on-the-go format kan du njuta av dem var som helst. Utmärkt efter träningen eller på väg till jobbet!



YOGHURT
**PROTEIN POUCH
ARLA PROTEIN**

Ca pris 15 kr
[@arlaverige](https://twitter.com/arlaverige) #arlaprotein
[@smakbox](https://twitter.com/smakbox)

I VISSA

Fyra sorters peppar

Eriks Pepparsås är en fest för alla som gillar den härliga smaken av peppar. En sås med hela fyra olika sorters peppar: svart, vit, rosé och cayenne. Resultatet är en sås med precis lagom hetta. Stänk i lite tabasco om du vill ha lite extra sting, hälsar Erik.



SÅS
**PEPPARSÅS
ERIKS SÅSER**

Ca pris 27 kr
[@erikssaser.se](https://twitter.com/erikssaser.se) #erikssaser
[@smakbox](https://twitter.com/smakbox)

I VISSA

Såsklassiker

En klassisk bearnaisesås tillagas på smör, schalottenlök, vinäger, dragon, ägg, salt och peppar. Ta genvägen via Eriks egen bearnaisesås, gjord på äkta fransk dragon och högkvalitativ rapolja istället för på smör.



SÅS
**BEARNAISE
ERIKS SÅSER**

Ca pris 26 kr
[@erikssaser.se](https://twitter.com/erikssaser.se) #erikssaser
[@smakbox](https://twitter.com/smakbox)

I VISSA

Upptäck årets smak!

En rosa nyhet gör nu entré på yoghurthyllan när Yoggi® presenterar årets smak: Cherrylicious. Yoggi® Cherrylicious passar perfekt till frukost, mellanmål eller en enkel efterrätt.



YOGHURT
**YOGGI ORIGINAL
CHERRYLICIOUS
YOGGI**

Ca pris 27 kr
[@yoggisverige](https://twitter.com/yoggisverige) #sverigesgodaste
[@yoggi](https://twitter.com/yoggi) #smakbox @smakbox

I VISSA



Asiatiskt möter svensk tradition

Traditionellt hantverk möter spännande asiatiska smaker. Upptäck en kulinarisk symfoni där sillens goda saltade möter den smakrika inläggningen av chili, salladslök och finhackad ingefära. Njut av nya sillstunder med Abba Asian Fusion. Finns nu i din butik. Vissa får två produkter.

SILL
**ASIAN FUSION
ABBA**

Ca pris 27 kr
[@abba_kungshamn](https://twitter.com/abba_kungshamn) #abbasil #asianfusion #smakbox @smakbox

I VISSA



Barnsligt god tårta

Pippi Gräddtårta är en färgglad gräddtårta med orangea tårtpottnar, likt Pippis hår, varvade med en fyllning gjord på jordgubbar och krämig vaniljkräm. På toppen av grädden har det strösslats Pippi-figurer och bokstäver. Barnsligt god helt enkelt och perfekt till kalas!



DESSERT
**PIPPI GRÄDDTÅRTA
FRÖDINGE**

Ca pris 60 kr
@frodingemejeri #frodingemejeri
#smakbox @smakbox

I VISSA

Potatissallad med vinägrettdressing

Rydbergs fräscha potatissallad tillagad med gotländsk potatis har en lätt sylrig ton av vinägrettdressing krispig röd paprika och salladslök. Rör om innan servering och njut av sommaren!



FÄRDIGMAT
**POTATISSALLAD VINÄGRETT
RYDBERGS**

Ca pris 45 kr
@rydbergs.se #rydbergs #potatissallad
#smakbox @smakbox

I VISSA

Sammetslen gräddglass med virvlar av sås

En förstklassig upplevelse! Med sitt tjocka skal, sammetslena gräddglass och virvlar av sås är Magnum Pints utvecklade för att ge livsnjutare en unik smakupplevelse som bara Magnum kan leverera. Du får prova en av smakerna.

GLASS
**GLASS DOUBLE SALTED CARAMEL / PINK LEMONADE
MAGNUM**

Ca pris 68 kr
@magnum #magnum #magnumpints
#smakbox @smakbox

I VISSA



Favoriten från Bollnäs

Bollnäsfil Original fil följer än idag originalreceptet som togs fram på anrika Bollnäs Mejeri på 1950-talet. Filen är älskad av många för sin milda, mjuka smak och krämiga konsistens. Ett riktigt svenskt mathantverk när det är som bäst!

FILMJÖLK
**ORIGINAL FIL
BOLLNÄSFIL**

Ca pris 19 kr
@bollnasfilsvrige #bollnasfil
#smakbox @smakbox



I VISSA

Sätt smak på maten

KESO® Cottage cheese crushed lök är en finkornig cottage cheese där ostmassan har krossats och blandats med en gräddig dressing till en krämig, proteinrik ingrediens till din matlagning. Smaksatt med en mild smak av lök, klar att användas till sallad och grönsaksrätter, i gratänger, pastarätter och i röror. Även perfekt att ha på mackan, i wrap och baguette.

FÄRSKOST & KVARG
**KESO COTTAGE
CHEESE CRUSHED
LÖK 2,4% KESO**

Ca pris 21 kr
#keso #kesocrushed
#smakbox @smakbox



I VISSA

Kryddig sås

En len och krämig sås med en het och kryddig smaksättning. Såsen passar till allt – kebab, tacos, pizza, sallad och grillat.

SÅS
**KEBAB- & TACOSÅS
STARK LILLESJÖ**

Ca pris 25 kr
#smakbox @smakbox



I VISSA



Stracciatella Mousse

Mycket protein, mycket smak! Ehrmanns populära High Protein mousse finns nu i stracciatella-smak med chokladbitar – det gör den luftiga och fluffiga moussen godare än någonsin! Som alltid, 20 g protein per behållare, utan tillsatt socker och laktosfri.

PUDDING & MOUSSE
HIGH PROTEIN MOUSSE STRACCIATELLA EHRMANN

Ca pris 23 kr
@ehrmannsverige #ehrmannhighprotein
#smakbox @smakbox

I VISSA

Näringsrik mjölk

Upptäck Arla Ko® LaktosFRI Mjöldryck+. Här hittar du mjölkens alla näringsämnen plus ännu mer protein och kalcium. Drycken görs av mjölk från svenska Arlagårdar och har givetvis samma goda smak som all laktosfri mjöldryck från Arla.

MJÖLK
**LAKTOSFRI MJÖLKDRYCK+
ARLA KO®**

Ca pris 22 kr
@arlasverige #arla #arlasverige
#smakbox @smakbox



I VISSA

Växtbaserad vardagslyx

Carlshamn Havssalt kombinerar naturens egna oljor med havssalt. Ett växtbaserat, fylligt och välsmakande bredbart margarin som brett på smörgåsen förhöjer brödets smak. Dessutom passar produkten utmärkt även till matlagning och bakning!

SMÖR & MARGARIN
HAVSSALT CARLSHAMN

Ca pris 30 kr
@carlshamn #bakamedcarlshamn #lagamedcarlshamn
#smakbox @smakbox



I VISSA



Minimalt med ingredienser – maximalt med smak!

Lindvalls korv har skapat serien Riktig Korv med deras bästa korvar någonsin, med fantastiska smaker och högt köttinnehåll. De garanterar hög kvalitet, nya spännande smaker och 100% svenskt kött. Riktig korv är såklart alltid utan tillsatt socker och konserveringsmedel. Lindvalls korv har förfinat sitt hantverk i snart 100 år för ett riktigt gott resultat. Vilken blir din favorit?

KORV

LINDVALLS RIKTIG KORV GRILLKORV / SOLTORKAD TOMAT & BASILIKA / CHORIZO / PAPRIKA & CHILI / BBQ & CHEESE LINDVALLS CHARK

Ca pris 32 kr

@lindvallschark #lindvallschark #lindvallsriktigkorv #smakbox @smakbox

I VISSA



Hälsosam och fantastiskt god

En härlig kombucha med en utsökt tropisk mangosmak! Denna törstsläckare är inte bara omätligt god utan även fylld med nyttigheter som B-vitamin, antioxidanter och probiotika. Förvaras i kylan på grund av levande bakteriekultur. Njut av en smakupplevelse utöver det vanliga!

FUNKTIONSDRYCK

KOMBUCHA MANGO HUMM

Ca pris 29 kr

@hummkombuchasverige #smakbox @smakbox



I VISSA



Koll på Kombucha

Kombucha är en hälsosam och fantastiskt god fermenterad dryck som framställs genom sötat te och jästkultur. Med lite tålamod kan du brygga kombucha själv, men vill du bli inspirerad innan dess och uppleva unika smaker så bör du testa en **Humm Kombucha!** Finns att köpa i de flesta matbutiker i mängder av goda smaker.

Fermenterade livsmedel och drycker såsom kombucha, surkål och kimchi innehåller en mängd vitaminer och goda bakterier. Kombucha innehåller även höga halter av näringsrika ämnen såsom probiotika, antioxidanter, mineraler, glycerin och B-vitaminer. Både god och nyttig, med andra ord!

Kombucha kanske känns som en trendvåg! Men faktum är att drycken har funnits till i över 2 000 år, och har med största sannolikhet sitt ursprung i Kina där den nyttjades för sina läkande egenskaper.

En av framgångsfaktorerna bakom kombuchans ökade popularitet är antagligen dryckens goda smak i kombination med dess många hälsofördelar. Att leva och äta sunt ska inte behöva vara jobbigt!



Familjens nya favorit

Felix nya, goda och fräsiga schnitzlar är gjorda av couscous och tillagade i Sverige. Felix Schnitzlar är enkelt sätt att skapa variation i vardagens måltider, de underlättar att få ihop vardagspusslet och de uppskattas av hela familjen. Felix har testat receptet genom att servera schnitzlarna i skolor. Nu kan de med stolthet meddela att deras schnitzlar har blivit en succé! Nu återstår det att se vad ni tycker. Smaklig måltid!

FÄRDIGMAT

FRASIG SCHNITZEL FELIX

Ca pris 44 kr

@felix_sverige #felix #felixfrasigschnitzel #smakbox @smakbox

I VISSA

Såser från Mellanösterns smakrika kök

Sevan presenterar tre såser med inspiration från Mellanösterns smakrika kök: Grön Chilisås, Tahinisås och Harissamayo. Grön Chilisås med sitt ursprung i Mellanöstern är en sås med kryddig hetta från picklad grön jalapeño, färska korianderblad och en hint kardemumma. Kombinerar med rostade grönsaker, grillat kött eller ost. Tahinisåsen är en version av den klassiska libanesiska såsen Tarator. Den är smaksatt med citron och vitlök, med en bas av ljus tahini som ger såsen en nötig och fyllig smak. Lyfter falafel, kyckling och sallader till nya smakupplevelser. Harissamayon består av en kombination av harissa och en krämig vegansk majonnäsbas. Passar till mat som behöver lite extra sting – grillat, mackor och sallader.

SÅS

GRÖN CHILISÅS / TAHINISÅS / HARISSAMAYO SEVAN

Ca pris 28 kr

@sevanfood #sevansås #sevanfood #smakbox @smakbox

I VISSA



SVENSK POTATIS



Rydbergs

Vår fräscha potatissallad tillagad med GOTLÄNSK POTATIS har en lätt syrlig ton av vinägrettdressing, krispig röd paprika och salladslök... ..den perfekta sommarfavoriten!

NYHET!



Somriga smaker från Medelhavet

Njut av somriga rätter med inspiration från Medelhavet. Laga en saftig grillmacka med pepparsås, ge pizzan en fransk touch med brieost och smaksätt kycklingen med det bästa från Italien.



Kycklingscallopi grillmacka med pepparsås

En saftig kyckling grillmacka som är god och enkel att göra. Lyxa till den med **Eriks Pepparsås** som är gjord på fyra olika sorters peppar!

4 portioner

400 g kycklingfilé (ca 2 st)
2-3 msk olja
valfri grillrub
4 skivor levain bröd
2 st vitlöksklyftor
200 g spenat
2 st röda paprikor
2 st gula lökar
1-2 burkar Eriks Pepparsås
salt och peppar
flingsalt

Tips!

Eriks Pepparsås passar utmärkt till grillat eller stekt kött av nöt, kalv eller gris. Och till pommes såklart. Prova dig fram tills du hittar din egen favoritkombo.

1. Dela kycklingfiléerna på längden och banka ut de delade filéerna mellan två lager plast, exempelvis plastpåsar eller plastfilm på en skärbräda.
2. Pensla kycklingskivor med lite olja och krydda med grillrub på båda sidorna.
3. Skär vitlöken i tunna skivor och skär löken i ringar.
4. Strimla paprikan och skär brödet i skivor.
5. Grilla kycklingen snabbt på hög värme tills de är klara, lägg åt sidan och låt vila i några minuter.
6. Grilla brödskivorna, paprikan och löken parallellt tills de får fin färg.
7. Hetta upp en panna med 2 msk olja och svetta vitlöksskivor hastigt, lägg sedan i spenat. Blanda spenaten med vitlöken och ta sedan stekpannan av från värme. Krydda med salt och peppar.
8. Lägg spenaten med vitlök på de grillade brödskivorna, lägg på kycklingscallopi, och toppa med grillad lök och paprika.
9. Avsluta med att toppa med Eriks Pepparsås, fling salt och peppar.

Recept: Eriks såser



Pizza C'est la Brie

Toppa fredagsmyset med denna spröda smördegspizza och Kavli C'est la Brie. Passar lika bra till vardag som fest!

1 st rulle färdig smördeg
250 g körsbärstomater
1 st rödlök
salt och peppar
balsamico (valfritt)
1 st Kavli C'est la Brie à 250 g
färsk basilika

1. Sätt på ugnen på 250° C.
2. Dela tomaterna på hälften och skiva rödlöken. Lägg i en skål.
3. Salta och peppra. Ringla över balsamico. Blanda runt.
4. Rulla ut smördegen på ett bakplåtspapper.
5. Bred ut brieosten över smördegsbotten, lämna 1 cm runt om kanterna utan brieost.
6. Toppa med tomat- och lökblandningen. Grädda i cirka 20 minuter.
7. Toppa med färsk basilika och servera!

Recept: Kavli

Mozzarellafylld kyckling

Kombinationen kyckling, Mozzarella, pesto och tomat är en riktig klassiker. Här används **High Protein Mozzarella** för en extra krämig och proteinrik kycklingmåltid.

4 portioner
⌚ 30 minuter

4 st kycklingfiléer
3 msk balsamvinäger
2 msk olivolja
0,5 citron, saften
2 st vitlöksklyftor
1 st Granarolo High Protein Mozzarella, á 100 g
100 g Pesto alla genovese
250 g babyplommontomater eller liknande
valfri pasta
färsk basilika
salt

Recept: Linnéa Seidel för Granarolo 2024



1. Sätt ugnen på 175° C.
2. Blanda balsamvinäger, olja, citron, pressad vitlök och salt i en ugnsfast form. Lägg i kycklingfiléerna och vänd runt i marinaden ett par gånger. Lyft upp kycklingen och stek på hög värme i olja till fin färg på båda sidor.
3. Lägg tillbaka kycklingen i ugnformen med marinaden. Bred ett lager pesto över varje kycklingfilé och toppa med skivad Granarolo High Protein Mozzarella. Dela tomaterna och fördela i formen.
4. Laga klart kycklingen i ugnen cirka 15 minuter, kycklingen ska ha en innetemperatur på 70° C. Koka pasta enligt anvisning på paketet. Fördela pastan på fyra tallrikar, lägg på kyckling och ugnsbakade tomater. Avsluta med att skeda över den goda skyn som bildats i botten av formen och toppa med massor av finhackad basilika.



Tipsga en vän!

Visste du att du har en personlig tipsa-kod som du kan överraska dina vänner och bekanta med? Nu kan du både ge och få rabatt!

Vi fortsätter firandet av nya Smakbox och har laddat din kod med hela **40% rabatt** på första boxen! Dessutom får du själv **40 kr rabatt** på nästa box, för varje gång din rabattkod löses in.

Ju fler du tipsar – desto större rabatt! Om du värvar tillräckligt många kan du få nästa Smakbox utan extra kostnad. Wow!

Din personliga kod hittar du på Mina sidor på **smakbox.se**

Gäller t.o.m. 2024-06-30 och kan inte kombineras med andra erbjudanden.

Nästa Smakbox skickas till prenumeranter 28 augusti - 13 september

Och därefter löpande till nya kunder så länge lagret räcker