



 **NYHETSREV #18**
30 April 2008

Ni kan även köpa närodlade och **KRAV**-certifierade torrvaror av oss. SMSa eller e-posta din beställning. Varorna kommer tillsammans med dina grönsaker.

Vi har:

**Knäckebröd 450g/ Solmarka Gårdsbageri
söder om Kalmar** 50:-

Skorpor 400g/ Solmarka Gårdsbageri 50:-

**Rågflingor 500g/ Nils-Börje Nilsson.
Odlat och malt i Hjalmsa, Bräkne Hoby.** 15:-

**Honung 500g/ Nils-Gunnar Nilsson.
Producerat i skogsbyggden kring Backaryd** 55:-

Hej, vi har fixat, donat och snyggt till. Ta en titt in på våran sajt. Den är inte helt färdig än, det skall till ytterligare material. Men har ni konstruktiv kritik eller bra ideér så maila oss gärna. Alla tips är välkomna.

www.gronsakerdirekt.se

Våran förhoppning är att hemsidan skall bli mer levande och vi skall försöka uppdatera den fortgående med nyheter och liknande.

I lådorna denna gång ligger potatis (Princess) och morötter som har vuxit hos A. Andersson i Berntorp/ Ramdala. Löken är odlad av A. Åkesson i Olsäng/ Fågelmara, palsternackorna är från Bengt Nilsson i Falkenberg. Purjolöken är från Holland. Allt naturligtvis KRAV-certifierat.

vårhälsningar/ KalleMärta



Vårbruket är i full gång. Här plöjer vi potatisåkern.

Mustig soppa

1 purjolök
1 morot
200 g vitkål
2 msk margarin
1 liter grönsaksbuljong
2 dl makaroner, gärna små
1 pressad vitlöksklyfta
1 tsj timjan
1 dl riven ost

Ansa och skölj purjolöken, skär den i skivor. Skala moroten och skär den i fina bitar. Strimla vitkålen fint. Värm allt i mar-garinet. Tillsätt buljongen och kryddorna. Låt det koka ca 10 minuter, tillsätt makaronerna och koka tills de är färdiga. Vid servering, strö lite riven ost på varje portion.

Kassler på potatisbädd

Skala eller skrubba potatis. Skär den i mycket smala stavar. Skölj, torka och rästek dem. Lägg kasslerskivor på potatisen.

Smält grovt riven cheddarost i en kastrull. Blanda i kummin och lite curry. Låt dem smälta osten stelna en aning och fördela den sedan på köttskivorna.

Hittade ännu ett osannolikt recept.

En morot kommer lastad (ur ICAkurrivens Mat på flera sätt1973)

För den som bara vill ha lite men gott att äta.

Beräkna en stor morot er person. Ansa och koka morötterna skurna på längden i lätt saltat vatten tills de är mjuka. Det tar ca 1/2 tim. Gröp ur dem till något som liknar en kanot. Vira ansjovisfileer runt några delikatessköttullar och lägg på så många som får plats på ”båten”. Skär ringar av gul lök och lägg ovanpå.

Palstermacka i senapsås

4 port

2 msk olja eller smör
2 1/2 msk vetemjöl
5 dl mjölk
1/2 tsj salt
2 krm vitpeppar
1/2 tsj råsocker
2-3 msk grov skånsk senap
3-4 skalade, skivade palstermackor

Koka palstermackorna i lätt saltat vatten. Smält margarin i vid kastrull, rör i mjöl, späd med mjölk och koka upp snabbt under omrörning. Sjud på svag värme 3 minuter och smaka av med salt, peppar, socker (ger rund smak) och senap. Häll såsen över palstermackorna och servera till grovt bröd eller som tillbehör.