



## Ny fakturaperiod

I och med juli månad börjar en ny fakturaperiod. Vet ni med er att ni kommer att vara borta något under de närmsta månaderna/halvåret underlättar det för oss om vi får veta det så snart som möjligt.

Glöm heller inte att meddela oss om ni är bortresta i sommar.

---

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 Hjälmsa, Bräkne Hoby. 15:-**

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



Hej!

Stort kalas igen - färskpotatisen är här. I dagens leverans får ni ett smakprov av potatisen som ett av era tillägg, tillsammans med nyskördad majrova och det sista från förra säsongen. (Vi har helt enkelt delat ut av det vi har och så hoppas vi att ni gillar det som hamnat i er låda..). Från och med nästa leverans är all potatis färskpotatis och då kommer även knippmorötterna och salladslöken.

All potatis, morötterna, löken och majrovorna är odlade hos A.Andersson i Berntorp, Ramdala.

Fruktlådorna innehåller äpplen, päron och bananer.

### Torsdagen den 19 Juni

Vi kommer att stå på **Lövmarkandens gammeldagsa marknad i Amiralitetsparken** i år. Vill ni fylla på med färskpotatis, vitlök, dill och jordgubbar är ni välkomna dit.

Vi ses igen v 26 då fruktlådorna ska innehålla bla jordgubbar från Ramdala. Trevlig midsommar / KalleMärta

## Majrova

Majrovan är en snabbt växande rova som kan ätas rå eller tillagad. Det är gott att skiva den på en ostsmörgås, strimla den i en wok eller ta med den i en grönsallad.

Smaken blir lite mildare om man kokar den. Putsa rovan och koka den ca 5 minuter i saltat vatten. Ät varm med smör till.

## Grönsaksgratäng på bland annat majrova

beräkna 150-200 g färska grönsaker/ portion, gratängen kan varieras med potatis, majrovor, palsternacka, blomkål, purjolök och morötter.

Skala eller tvätta grönsakerna och koka dem hela eller i bitar. Lägg de avrunna grönsakerna i en ungsfast form.

Gratängsås med citron och dragon:

Smält 1 1/2 msk margarin i en kastrull, rör ner 3 msk mjöl och späd med 4 dl mjölk lite i taget. Koka under omrörning i 3-4 minuter. Vispa ihop 1 äggula + 1 ägg med 1/2 dl grädde. Rör ner det i den kokta såsen och smaksätt med 1 tsk dragon och 1-2 msk pressad citron.

Häll såsen över grönsakerna och gratinera i övre delen av ugnen i 250 grader tills rätten är genomhet och ytan har fått färg.



## Färskpotatis!

Den fäska potatisen skall ätas så färsk som möjligt. Vi tar upp den så nära inpå leveranerna till er vi kan och förvarar den kallt fram till utkörningen.

Hemma bör ni förvara den i kylskåpet i papperspåsen. Tvätta den och lägg den i kokande saltat vatten. Koka tills den är precis färdig och ta gärna upp de minsta potatisarna så fort de är mjuka. De kokar lätt sönder i väntan på de större. Efter att man hållt av vattnet ska man ånga av potatisen genom att ställa tillbaka grytan på plattan tills botten på grytan är helt torr. Lägg även en handduk under locket tills potatisen serveras.

## Ät med smör eller ajoli.

## Soppa med rivna rotfrukter

Skala 2 morötter, 2 lökar, 2 - 3 majrovor, en klyfta vitkål och 3 palsternackor. Grovriv allt, skala och pressa 1 vitlöksklyfta.

Koka upp vatten, 2 buljongtärningar och peppar i en gryta. Fräs alla grönsakerna, även vitlöken, i lite fett i en stekpanna och lägg ner dem i vattnet. Koka på svag värme under lock tills allt blir nått och jämt mjukt, ca 5 minuter. Lägg i 1 tsk basilika på slutet av kokningen (alternativt klipp över färsk basilika innan serveringen). Smaka av med salt och servera med en klick gräddfil.

Rökt korv kan strimlas och värmas i soppan.