



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 Hjärmsa, Bräkne Hoby. 15:-**

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



Hej!

Årets första riktiga primörlåda är här. Och allt har växt nära er; färskpotatisen, morötterna, salladslöken, rödbetorna, mangolden, den färska vitlöken och majrovorna (i rotlådorna) är odlade hos A.Andersson i Berntorp, Ramdala.

Fruktlådorna innehåller import-äpplen och bananer samt jordgubbar som har vuxit i Berntorp. Allt KRAV-märkt.

Tänk på att primörerna är bäst nyskördade och bör avnjutas så fort som möjligt. Färskpotatisen håller sig bra nu men ju längre man väntar desto hårdare kan skalet bli vilket gör att man får skrubba lite mer. Smaken påverkas dock inte.

Morötterna blir svajiga efter ett par dagar eftersom de är så späda. Kokar man dem sådana märks ingen skillnad och vill man äta dem råa kan man lägga dem i kallt vatten i några timmar så återfår de sin spänst.

Alla primörer ska förvaras i kylskåp.

Vi ses om två veckor så får vi se vad som är lagom att skörda då!

Het mangold och vitlök

Skölj av mangoldbladen väl och torka dem i ett durkslag eller på en handduk. Skär dem sedan i 2 cm tjocka strimlor.

Ansa vitlöken och skiva den i 1/2 cm tjocka skivor likt man skär en tomat.

Hetta upp olivolja i en stekpanna och fräs först vitlöken i någon minut. Lägg i mangolden och sänk värmen. Låt grönsakerna fräsa i några minuter. Salta och peppra. Servera genast till pasta, färskpotatis eller på en slät mild grönsaksoppa.

Grönsakspanna med fläskfilé

4 portioner

400 g fläskfilé
250 g färska grönsaker, tex morot, lök, sockerärter
smör eller olja att bryna i
3 dl matlagningsgrädde
salt och peppar
rosmarin, vitlök och en klick tomatpuré

Skär filén i tjocka skivor och grönsakerna i bitar.

Bryn köttet i en panna.

Tillsätt grädden och kryddorna och rör om. Lägg i grönsakerna och låt allt koka i 4 - 5 minuter. Servera med kokt färskpotatis.



Salladslök

Salladslöken används precis som vanlig lök men är hur god som helst att koka i saltat vatten. Ät direkt som en grönsak till den andra maten.

Rödbetstzatziki

Koka rödbetorna, skala och hacka. Strimla en salladslök fint. Mosa 100 g fetaost och blanda alltihop med 2 dl matlagningsyoghurt eller avrunnen naturell yoghurt, saften från en 1/2 lime, en pressad vitlöksklyfta, salt och peppar.

Wokade primörer

Primörer passar bra att woka. Skär bara ner dem i lagom stora bitar och woka tills de är lagom mjuka. Färskpotatisen kan förkokas i 5 minuter.

Wokad mangold, rödbeta, vitlök och färskpotatis är mycket gott till grillat kött eller fisk, tillsammans med en kall sås.