



Kundträff

Om ni är intresserade att se var era grönsaker odlas, lagras och slutligen packas är ni hjärtligt välkomna på vår kundträff **söndagen den 7 september kl 14 i Ramdala.**

Vi vill då visa er packhallen, gå en tur på fälten, plocka majs samt bjuda på fika. Mer information kommer senare. Man får gärna, men behöver inte anmäla om man kommer.

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 Hjälmssa, Bräkne Hoby. 15:-**

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



Hej!

Vi fortsätter att vattna, rensa ogräs och skörda i värmen. Till veckans låda har kålrabbin (rymdskeppen som någon färgat lila), basilikan och persiljan växt klart. Dessa, färskpotatisen, morötterna och salladslöken är alla odlade hos A.Andersson i Berntorp, Ramdala.

Fruktlådorna innehåller äpplen, bananer (även rättvisemärkta) och päron.

Kålrabbi är mer vanlig i mellan- och östeuropa än i Sverige där vi i stället odlar mer kålrot. Rötterna liknar varandra i smak men kålrabbin är mildare. Den kan därför gärna användas rå i sallader eller på smörgåsen. I matlagning används den precis som en kålrot. När ni skalar den måste trådarna på insidan av skalet tas bort. De är inte farliga men tämligen oätliga.



Vi ses om två veckor! Och snälla, ange fakturanumret när ni betalar..

Somrig fisk på grönsaksbädd

600g fiskfilé
600 g färskpotatis
4 färska lökar
250 g körsbärstomater
4 msk smör
1 tsk gourmetsalt
1 dl grovhackade hasselnötter

2dl matlagningsyoghurt
salt, 2 msk riven pepparrot
1/2 dl grovhackad gräslök

Sättugnen på 225 grader. Tvätta potatisen och dela de stora i halvor. Dela löken på längden. Lägg potatis och lök glest på ett stort smort fat och stek i mitten av ugnen i 15 minuter.

Dela fisken i bitar. Ta ut fatet och lägg på fisk och tomater. Klicka över smöret och strö över salt och nötter. Sänk ugnen till 175 grader och stek i ytterligare ca 15 minuter.

Blanda yoghurt, salt, pepparrot och gräslök. Strö gärna lite pepparrot och gräslök över det färdsiga fiskfatet. Servera såsen till.

Stuvad kålrabbi

Skala och skär kålrabbin och 2 morötter i smala stavar. Hacka 1 salladslök och fräs allt i olivolja tills kålrabbin och motötterna mjuknat. Det är gott med lite tuggmotstånd. Häll över 1 msk grädde, salt och peppra och koka upp. Servera med nudlar eller som tillbehör.



Bönsallad med pesto

2 dl stora vita bönor, kokta eller konserverade
3 msk färsk persilja
3 msk färsk basilika
1 dl pinjenötter
1-2 vitlöksklyftor
1/2 dl olivolja
2 msk vatten
3 msk riven permesan
salt och peppar

Mixa persiljan, basilikan, vatten och salt. Viktigt att saltet är med för att få vacker grön färg på peston. Tillsätt pinjenötter och vitlök. Mixa dem grovt tillsammans och tillsätt oljan successivt. Blanda peston med bönorna. Tillsätt riven parmesan och smaksätt med peppar och salt.

Peston är också god till kokt kålrabbi.

Ugnsbakad färskpotatis

Sätt ugnen på 200 grader. Tvätta och borsta potatisarna (750 gram är lagom till 4 portioner) Koka dem i saltat vatten i ca 10 minuter. Häll av vattnet och lägg potatisarna i en ugnsäker form. Tryck till varje potatis med en gaffel så att den går sönder lite.

Hacka en chilifrukt fint och blanda den med 2 msk rosmarin och 3 msk olja. Fördela detta på potatisen och stö över salt. Stek i ugnen i ca 15 minuter så att potatisen får färg.

Den kålrabbin kan tillagas ihop med potatisen i detta recept.