



RETURLÅDOR

Påminnelse till gamla, information till nya kunder:

Lådorna vi levererar grönsakerna i får ni gärna lämna i retur. Vik ihop och ställ ut lådan på samma ställe som vi lämnar era nya grönsaker. Tack vara bottenplattorna kan vi nu använda en låda upp till fem gånger. TACK

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:-**

**GRÖNSAKER
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson
0733 643433
kallemarta@gronsakerdirekt.se



Hej!

Nu kom hösten och vi firar den med rödbetor och kålrötter! De, liksom potatisen (Minerva) och morötterna är odlade hos Anders Andersson i Berntorp. Löken kommer från Anders Åkesson i Olsång.

I fruktlådorna ligger det svensk frukt! Äpplen och päron kommer från Rysbergets ekologiska odningar. Bananerna har inte vuxit där men de är också ekologiska och rättvisemärkta.



Här har vi alldeles nyupptagen Asterix.

All potatis är nu upptagen och inlagrad för vintern. Vi kommer att bjuda på Asterix, Ovatsio, Minerva och lite Princess för långlagring.

Idag, torsdag, börjar den stora morotsskörden och när den är färdig så känns det lite tomt på åkrarna. Det som fortfarande är i jorden är svartrötterna, brysselkålen och jordärtskockorna. Däremot så börjar det bli tid att sätta nästa års vitlök.

Ses om två veckor/ Kalle&Märta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson
0733 643433
kallemarta@gronsakerdirekt.se



Rödbets och tomatsallad

ca 300 g kokta rödbetor
2 kvisttomater (ca 150 g)
1/2 msk olivolja
2 msk färsk timjan
1 skalad och skivad vitlöksklyfta
1 äpple
1 msk balsamvinäger
2 krm salt
1 krm nymald svartpeppar

Skär rödbetorna, äpplet och tomaterna i klyftor. Hetta upp olivoljan i en stekpanna. Fräs timjan, vitlök, äppel-, rödbets- och tomatklyftorna under omrörning i ca 1 minut. Ringla över vinägern, salta och peppra. Salladen passar till fårsbiffar, kycklingfiléer eller fisk och en kall sås.

Rotsaker i ugn med pepparrot

4 personer
6 - 7 morötter, ca 600g
1 bit kålrot
1 bit rotselleri
1 msk olivolja
salt, svartpeppar
2 - 3 msk färsk riven pepparrot

Sätt ugnen på 250 grader. Skala och ansa rotsakerna. Skär dem i stavar och lägg på en plåt, bland med olja, salt och peppar. Tillaga rotsakerna mitt i ugnen ca 25 minuter. Blanda ner pepparrotten strax före servering.



Snabbinlagda rödbetor

Dessa kan göras samma dag de äts men självklart också i förväg.

300 g rödbetor
1/4 dl ättikssprit (12%)
1/4 dl socker
3/4 dl vatten
knappt 1 krm vitpeppar
1 krm salt

Koka rödbetorna med skal ca 30 minuter tills de är mjuka. Spola dem i kallt vatten och tryck av skalet. Klyfta dem. Blanda ättika, socker, vatten, peppar och salt i en skål och rör tills sockret löst sig. Vänd ner rödbetorna och låt stå att dra ett par timmar innan servering.

Fjärilskotletter med rotfrukter och ingefära

4 fjärilskotletter
1 msk rapsolja
1 msk japansk soja
1/2 msk brun farin
1 tsk salt
2 krm grovmald svartpeppar
ca 500 g kålrot
1 lök
6-7 potatisar
1 msk rapsolja
2 1/2 dl matlagingsgrädde
2 msk färskriven ingefära
1 tsk salt
3 msk hackad gräslök

Skär ett snitt i kanterna på kotletterna och lägg dem på ett fat. Rör ihop marinaden och pensla den på kotletterna. Låt stå framme i ca 15 min. Skala och skär kålrötter, lök och potatis i ca 2x2 cm stora kuber. Stek dessa i olja under omrörning tills de börjar få färg. Häll över grädden och tillsätt ingefära och grädde. Låt puttra tills rotfrukterna är mjuka. Rör i gräslöken. Stek kotletterna 3-4 minuter/sida. Servera med rotfrukter och sallad.