



Fler grönakstillägg

Vi har utökat antalet grönsaker som man kan köpa som **tillägg** till sin ordinarie grönsakslåda. Om man till exempel vill köpa extra palsternacka, rotpersilja eller mer potatis och morötter går det bra att göra det. Listan och priser hittar ni på vår hemsida där man också gör beställningen senast tisdagen innan utkörning. Tilläggsköpen kan göras en gång eller vara stående. Betalningen sker på nästkommande faktura.

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 skogsbygden kring Backaryd 55:-**

**GRÖNSAKER
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson
0733 643433
kallemarta@gronsakerdirekt.se



Hej!

Denna vecka får ni en liten och en stor säsong-grönsak. Det är våra vinter-squasch och vitlökar. I lådorna får ni också Ovatio-potatis och morötter från A.Andersson i Ramdala samt lök från A.Åkesson i Olsäng. Allt KRAVodlat.

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



Märta och Asta i full karriär på vitlöksåkern.

För oss är det mycket vitlök just nu eftersom vi så fort jorden torkat upp efter regn sätter nästa års vitlökar.

Nu på hösten slår de rot och kommer kanske upp lite grann. Sedan vilar de under vintern men har ett fint försprång på våren. Sedan är det dags att skörda den färska primörvitlöken i maj. När löken har vuxit färdigt skördar vi den tidigt på hösten och torkar den.

vi ses igen v 44 - hör av er alla som har höstlov!

**GRÖNSAKER
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson
0733 643433
kallemarta@gronsakerdirekt.se



Pasta med morots- och fetaostsås

4 port
300 g tagliatelle
4 morötter, ca 400 g
2 1/2 dl grönsaksbuljong
1 dl lätt creme fraiche
200 g fetaost
2 krm salt
1 krm cayennpeppar
25 svarta oliver

Koka pastan. Skala och skär morötterna i skivor. Koka morötterna mjuka i buljongen under lock i ca 8 minuter. Mixa morötterna med buljongen med mixerstav. Rör i creme fraichen. Smula i fetaosten och smaka av med salt och peppar. Rör i oliverna. Såsen är även god kall.

Vintersquasch

Basrecept;
En vintersquasch kan användas på många olika sätt och den är tacksam för den är god även om den inte är genomkokt/stekt/bakad. Det gör att man kan ta med den i alla möjliga rätter. Den är även god som ensam grönsak till annan mat.

Ungsbakad: tvätta eller skär bort skalet och ta bort kärnorna. Dela frukten i mindre bitar, ca 4 cm som tjockast och lägg dem i en smord ungsfast form. Ringla över olja, salta, peppra och strö över finfördelad chili. Baka i 200 g i ca 15-20 minuter eller tills köttet är mjukt.

Det är också fantastiskt gott att lägga bitar av vintersquasch runt en kyckling som man steker i ugnen. Lägg med bitarna från början.

Köttet passar bra i soppor. Skär i mindre bitar eller riv på den grova sidan och fräs tillsammans med lök, alltså att köttet är med från början.

Vintersquasch är väldigt **mäktigt**, så en frukt räcker till två middagar. Täck bara fruktköttet med plast så håller sig en delad vintersquasch ett tag i kylskåpet. En intakt vintersquasch ska förvaras svalt men frostfritt.



Knaperstekta potatis- och squaschraggmunkar

500 g vintersquaschkött
500 g potatis
1 gul lök
salt och peppar
2 msk pumpakärnor (torkade, finns i affären) eller solroskärnor
2 ägg
färsk persilja eller timjan
3-4 msk vetemjöl

Skala och riv squaschköttet och potatisarna grovt. Skala löken och hacka fint (river man grönsakerna i en matberedare går det bra att riva även löken där). Blanda först ihop grönsakerna och tillsätt sedan pumpakärnor, ägg, vetemjöl, salt, peppar och den hackade kryddan. Nu måste man blanda detta ordentligt. Stek först ett prov för att se om raggmunkarna håller ihop, tillsätt annars mer mjöl. Stek sedan små knapriga raggmunkar. Servera till inlagda rödbetor, kall sås av gräddfil och sweetchili eller till en kötträtt.

Kalles bästa vitlöksrecept

Öppna ett paket bregott, pressa 6 - 10 vitlöksklyftor, salta och peppra lite, vänd ner och sätt på locket. Gott till precis allt.

Mjölkkokta vitlökar (ett mer sofistikerat recept)

12 vitlöksklyftor, skalade
saltat vatten
2 dl mjölk

Koka vitlöksklyftorna i rikligt med saltat vatten i ca 2 minuter. Häll av vatten och koka klyftorna i mjölk i ca 5 - 8 minuter, eller tills de är mjuka. Sila av och spara mjölken. Den kan användas i potatismos eller i såser. Hacka eventuellt persilja över vitlöksklyftorna och servera dem som tillbehör.