



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 Hjälmssa, Bräkne Hoby. 15:-**

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

**GRÖNSAKER
DIREKT**

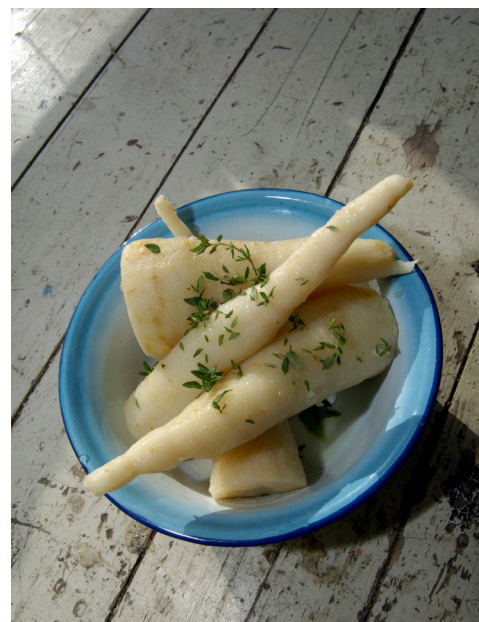


Kalle och Märta Johansson
0733 643433
kallemarta@gronsakerdirekt.se

Hej!

I veckans lådor får ni potatis (Asterix), morötter, persiljerot, rödbetor och tinjam från A. Anderssons gård i Ramdala, samt lök från A. Åkesson i Olsäng. Allt **KRAV**-oldat.

Fruktklådorna innehåller åter en omgång svenska äpplen från Ryssbergets ekologiska odlingar, samt ekologiska apelsiner och bananer.



Persiljerötter är en gammal svensk rotfrukt som liknar palsternackan till utseendet. Smaken är annorlunda och den passar bra till att ungsbakas, ätas råreven eller smaksätta potatismoset. För er som vill få mer information och tips kan lyssna till radioprogrammet Meny i p1. I programmet som sändes torsdagen den 23 oktober talade Karin Fransson mycket om persiljeroten.

Timjankvisten kan repas av och användas färsk direkt, eller torkas på ett torrt varmt ställe.

Ses igen i halva november!
Kalle & Märta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson
0733 643433
kallemarta@gronsakerdirekt.se

Italiensk potatiskaka

500 g potatis
1 liten gul lök
1/2 dl svarta urkärnade oliver
1 liten ask ansjovisfiléer
1/2 dl hackad persilja
2 msk ströbröd
40 g riven parmesan
salt och svartpeppar
1 msk olivolja

Sätt ugnen på 200 grader. Slala och skiva potatisen i tunna skivor. Skala och finhacka löken. Grovhacka oliverna. Dela kärna ur och hacka tomaterna. Dela ansjovisfiléerna i mindre bitar. Klä en rund ungsäker form ca 18 cm i diameter med bakplåtspapper. Varva potatis, lök, oliver, tomater, ansjovis, persilja, ströbröd, ost, salt och peppar. Avsluta med ost. Ringa över olivolja och stek potatisen mjuk mitt i ugnen ca 45 minuter. Rätten är god som ensamrätt med en sallad eller till stekt kött.

Potatismuffins

1 1/2 dl kesella
1 dl mjölk
1 ägg
1 tsk salt
1 msk färsk timjan
3 dl vetemjöl special
1 tsk bakpulver
4 kokta potatisar
1 msk olivolja
flingsalt

Sätt ugnen på 200 grader. Smörj en muffinsplåt eller ställ ut 8 dubbla muffinsformarpå en plåt. Blanda kesella, mjölk, ägg, salt och timjan i en skål. Blanda mjöl och bakpulver och rör ner detta i kesellasmeten. Blanda och fördela smeten i formarna. Dela potatisen i halvor och vänd dem i olivoljan och saltet. Tryck ner en potatishalva i varje form. Strö ytterliggare lite flingsalt på potatisarna. Grädda i ugnen i 25-30 minuter. Servera till kallskuret eller till en soppa.



Minestonesoppa

ca 180 g rimmat sidfläsk eller bogfläsk
2 vitlöksklyftor
1 gul lök
1 purjolök
1 stor morot
1 stor persiljerot
1/2 rotselleri
4 medelstora potatisar
2 msk smör eller olivolja
1 liter vatten
2 tärningar hönsbuljong
1/2 pkt frysta haricorts verts
3 msk tomatpuré
2-3 msk kinesisk soja
2 msk hackad persilja
2 msk färsk timjan
1/2 tsk salt
2 krm svartpeppar
en bit färsk parmesanost till serveringen

Strimla fläsket och fräs lätt i soppgrytan utan fett. Hacka vitlökarna och fräs med fläsket. Skär lök, purjolök, morot, palsternacka, selleri och potatis i mindre bitar, strimlor eller skivor. Tillsätt smör eller olja och blanda ned alltsammans i soppgrytan. Låt fräsa under omrörning. Späd med vatten och lägg i hönsbuljongtärningarna. Rör om och låt koka i ca 20 minuter. Dela haricorts verts i tre delar och lägg i dem. Krydda med tomatpuré och soja, lägg i persilja och timjan och koka i 5 minuter till. Smaka av med salt och peppar. Hyvla osten och servera med gott bröd.

Rosa rödbettsris med honung

Koka 3 dl långkornigt ris i 6 dl grönsaksbuljong i en kastrull i ca 20 minuter. Skala och riv 2 rödbetor grovt. Låt dem koka med när det återstår 10 minuter av koktiden. Smaka av med 1 msk vitvinsvinäger, honung och salt. Riset är gott till kycklinggryta, fisk eller färskrätter.