



## 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!

Idag får ni kålrot och palsternacka, morötter och Princess-potatis från A. Anderssons gård i Ramdala, samt lök från A. Åkesson i Olsäng. Allt **KRAV**-odlat.

I fruktlådorna får ni svenska **KRAVäpplen** (Rubinola) från Dammstorps Handelsträdgårdar utanför Malmö, ekologiska päron från Ryssberget samt ekologiska clementiner. På grund av den analkande vintern kommer vi inte att ta med bananer i lådorna på ett tag.

### Kålrot

När vi skördade kålroten i slutet av sommaren putsade vi den. Skär ytan har nu i kylagringen blivit brun men det ska inte vara några fel på den för det. Alla vi använt hit in tills har varit fina och det bruna är tunnt som ett potatis-skall och kan lätt skalas av.

Kålroten är fortfarande väldigt mjäll och kräver temligen kort kottid.

### Rubinola

Vi tycker att det är roligt att vi kunnat köpa Kraväpplen och vi hoppas att ni tycker om sorten Rubinola. Det är ett av de träd som vi ska plantera i vår. Dess sortegenskaper lämpar sig bra för ekologisk odling.

Ses igen den 27, 28 november.  
Kalle & Märta

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson  
0733 643433  
kallemarta@gronsakerdirekt.se



### Kokt lammgryta

3/4 kg lammkött med ben av tex rygg, bog eller bringa  
3 - 4 dl vatten  
2 tsk salt  
1 gul lök  
6 vitpepparkorn  
6 kryddpepparkorn  
1/2 liten kålrot, ca 350 g  
3 medelstora morötter, ca 200 g  
1 palsternacka, ca 50 g

Skär köttet i bitar. Lägg det i en gryta med så mycket vatten att det nätt och jämt täcker köttet. Tillsätt salt och låt det koka upp. Skumma. Tillsätt löken skuren i klyftor samt pepparkorn. Låt köttan sakta koka under lock ca 20 minuter. Skala och skär rotfrukterna i tärningar och slantar. Tillsätt dem och koka grytan i ytterligare 30 minuter eller tills kött och grönsaker är mjuka. Servera med kokt potatis.

### Parmesangratinerade potatisskivor

4 personer  
4 större potatisar  
1 msk olivolja  
salt

topping:  
2 kycklingfiléer  
1 tsk olivolja  
3 tomater  
1 dl urkärnade svarta oliver  
1 stor vitlöksklyfta  
1/2 dl färsk hackad timjan  
salt, svartpeppar  
1 dl nyreven parmesan

Sätt ugnen på 225 grader. Tvätta potatisen och skär den i ca 1 cm tjocka skivor på längden. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Pensla olja och strö salt på. Baka i ugnen i ca 15-20 min. Skär kycklingen i bitar och stek i oljan tills den är klar. Skär tomaterna i små bitar, hacka oliverna och blanda med kycklingen. Fördela på potatisskivorna, strö över parmesan. Gratinera i övre ugnen i 3 min. Servera med sallad.

### Palsternackssoppa med curryfräst äpple och kikärtor

1 gul hackad lök  
1 msk rapsolja  
500 g palsternacka, tärnad  
1 1/2 dl torrt vitt vin  
6 dl vatten  
2 grönsaksbuljongtärningar  
2 1/2 dl matlagningsgrädde  
1 krm vitpeppar  
1 burk kikärtor  
1 stort äpple, tärnat  
1 msk matolja  
salt och persilja

#### Curryfräs

1 burk kikärtor (drygt 400g)  
2 små äpplen, tärnat  
1 msk matolja  
2 tsk currypulver  
1 krm salt  
persilja

Fräs löken i oljan och tillsätt palsternacka, vin, vatten och buljongtärningar. Koka under lock tills palsternackan är mjuk, 10-15 min. Curryfräs: Skölj kikärtorna i kallt vatten, låt rinna av ordentligt. Fräs hastigt kikärtorna och äpplet med curry och salt i oljan i en stekpanna på hög värme. Mixa soppan slät och håll tillbaka den i kastrullen. Tillsätt grädde och smaka av med peppar. Servera soppan med curryfräset. Gärna med en persiljekvist.

### Kålrot i kokosmjölk och chili

4 dl grovriven kålrot  
1 gul lök, hackad  
1 burk bamduskott  
1 burk kokosmjölk  
1/2 - 1 msk sweetchili sås  
neutrarl matolja  
salt och peppar

Fräs kålroten och löken på svag värme i oljan. Tillsätt kokosmjölken och sweetchilisåsen. Låt koka upp. Håll av bambuskotten och tillsätt dem. Låt dem bli varma och smaka av med salt och peppar.

Såsen är god vegetarisk till ris eller pasta. Det går också bra att lägga ner vit fisk som får koka med i några minuter tills den är färdig eller strö över räkor.