



Asterix

I era lådor får ni idag Asterix, den rödskaliga, potatisen. Det är en fast potatis som håller sig hel när man kokar den och den är fin att ungsbaka.

Asterixen kallas i många beskrivningar för "restaurangpotatisen" därför att den tack vare det tåliga och tjocka skalet gör den lätt att hantera.

På sommaren är det Asterixen som blommar vackert lila.

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 (begränsat antal) 50:-**

**Rågflingor 500g/ Nils-Börje Nilsson.
Odlat och malt i Hjärmsa, 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
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE



Hej!

Idag får ni potatis (Asterix), morötter, palsternackor och vitlök från A. Anderssons gård i Ramdala, gullök från Torsten Turessons Eka gård i Vinslöv samt vitkål från Bengt Nilsson, Tånga gård norr om Falkenberg. Allt **KRAV**-odlat.

I fruktlådorna får ni Italienska ekologiska äpplen av sorten Gala samt ekologiska apelsiner och grapefrukt.

Välkommen på potatsprovning!

Onsdagen den 25/2 kl 18.30 inbjuder vi till potatsprovning i Församligsgården i Karlshamn. Träffen är öppen för alla så ni får gärna tipsa och ta med vänner.

Potatisknölen, mjölig eller fast, avsmakas med passande tillbehör. Kaffe och kaka bjuds det också på. Anmälan er gärna senast under v8

Vi kommer att berätta om potatisens år och om vad som är speciellt vid ekologisk odling.

Varmt välkomna!

Vi ses om två veckor/KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson
0733 643433
kallemarta@gronsakerdirekt.se
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE



Grönsaksfyllda pannkakor på Kina-vis

8 ägg
8 dl mjölk
4 dl vetemjöl
1/2 tsk salt
2 msk smält margarin

Fyllning: 2 gula lökar
2 msk margarin
1/2 tsk curry
200 g vitkål
2 morötter
1 msk vetemjöl
4 msk tomatpuré
1 dl vatten
salt, peppar
1 dl riven ost

Gör pannkakssmeten. Skala och hacka löken. Fräs den i matfettet. Tillsätt curryn. Strimla vitkålen fint. Skala och riv moroten grovt. Rör ner alltsammans i pannan. Strö över mjölet. Späd med tomatpurén utspädd i vattnet. Smaksätt med salt och peppar. Sjud alltsammans ca 10 minuter.

Grädda pannkakor. Lägg fyllningen i mitten och vik ihop till knyten. Lägg dem i en ugnssäker form. Strö över osten och gratinera i 250 grader i ca 10 minuter. Servera med kinesisk eller japansk soja. Tomatsallad passar bra till.

Morötter med timjan och vinäger

Skala morötter och skär 4 cm långa bitar. Dela varje bit i stavar. Skala och hacka 1 liten gul lök fint. Fräs lök och morötter i olivolja. Krydda med timjan och italiens salladskrydda. Slå över några matskedar med balsamvinäger. Ta grytan eller stekpannan från spisen och rör ner en klick honung samt några kapris. Servera morötterna ljumna.



Coleslaw med pepparrot

1/2 vitkålshuvud
2 msk äppelcidervinäger
1 tsk salt
svartpeppar, några nypor
1 äpple
3 msk riven färsk pepparrot
2 burkar creme fraiché á 2 dl, valfri fetthalt

Strimla kålen fint med osthyvel eller i matberedaren. Marinera kålen i vinäger salt och peppar över natten.

Riv äpplet och pepparrotten fint. Häll av vätskan från vitkålen. Blanda med äpplet, pepparrotten och creme fraichén.

Fransk bönsoppa

3 dl små vita bönor, kokta
3 gula lökar
olja
5 potatisar i kuber
2 morötter i kuber
1 stor palsternacka i kuber
1 stånd fänkål
1 burk tomat
2 1/2 - 3 l vatten
1 -2 tsk torkad timjan
300 g haricots verts eller vaxbönor
100 g pasta

Skala och hacka löken, frän i oljan försiktigt i 5 min. Tillsätt grönsakerna, bönorna och timjan och koka allt i ca 40 minuter. Soppan ska smälta samman. När det är 15 minuter kvar tillsätter man pastan. Väljer man spagetti kan de delas i fjärdedelar.

Tillsätt några skedar pesto eller hackad persilja och riven parmesanost innan servering