



Ovatio

I era lådor får ni idag Ovatiopotatis. Storväxt och rund samt vit i köttet. Ovatio är en mjölig potatis som har sitt ursprung i Nederländerna. Då sorten inte har de bästa långlagringsegenskaperna samt lätt blir lagringsgrön ska den förvaras kallt och mörkt.

På sommaren smyckar Ovatio våra åkrar med vita vackra blommor.

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 Hjälmsta, 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 (Ovatio), morötter, kålrötter och polkabetor från A. Anderssons gård i Ramdala, samt gullök från A. Åkesson i Olsäng.

I fruktlådorna får ni gröna äpplen, apelsiner och en hel massa kiwi. Samtliga frukter är ekologiska.

Välkommen på potatisprovning!

Onsdagen den 25/2 kl 18.30 inbjuder vi till potatisprovning i Församlinggården 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



Rotsaksgratäng

4-6 potatisar
4-6 morötter
ca 250 g kålrot
3 gula lökar
2-4 vitlöksklyftor
salt och svartpeppar
1 tsk torkad timjan
1 tsk torkad oregano
2,5 dl riven ost
2 dl grädde
3 dl mjölk

Skala potatis och rotsaker. Riv på matberedarens grova rivskiva. Skala och hacka löken och vitlöken. Varva allt detta med salt, svartpeppar, örtekryddor och det mesta av den rivna osten i en smord ungssäker form.

Slå över grädden och sätt formen i 200 graders ungsvarme i 20 minuter. Håll i mjölken och strö över resten av osten. Låt gratängen stå inne ytterligare ca 30 minuter tills rotsakerna är mjuka.

Kokta polkabetor, serverade på olika sätt

Skrubba polkabetorna rena och koka dem i saltat vatten tills de är mjuka. Det tar ca 20 minuter. Skölj dem sedan i kallt vatten och skala dem för hand. Skär upp dem i skivor eller i klyftor. Med följande dressingar/såser är de ett bra tillbehör till köträtter, pajer eller till vegetariska rätter.

Smör, salt och blå vallmo; smält 1 msk smör och blanda med en nypa salt och 1/2 msk vallmo. Ringla över polkabetorna.

Gräddfil och pepparrot; riv pepparroten och blanda med önskad mängd gräddfil, mängden pepparrot beror på hur stark rot man får tag på.

Mörk vinägrett med persilja; blanda 3 del olivolja med 1 delar balsamvinäger, salt och svartpeppar. Tillsätt hackad persilja. Ringla över betorna.

Feta-och ärtfyllda kroppkakor

4 port
1 kg vinterpotatis
2 ägg
2 dl vetemjöl
1 tsk salt
1 dl gröna ärtor
150 g fetaost
1 vitlöksklyfta, hackad
1 msk mynta, hackad

Koka helst potatisen dagen innan. Skala och pressa den genom en potatispress. Låt kallna. Koka ärtorna i ca 5 min, lägg dem sedan tillsammans med fetaost, vitlök och mynta i en mixer och blanda så att det blir en grov fyllning. Blanda den pressade potatisen med uppvispat ägg, mjöl och salt. Arbeta snabbt ihop till en deg, som formas till en tjock rulle. Skär den i 12 jämnstora bitar, som formas till bullar. Tryck en fördjupning i varje och lägg i ca 1 msk fyllning. Forma till bullen igen. Lägg halva satsen åt gången i kokande saltat vatten (1,5 tsk per liter vatten) i en stor gryta. Låt dem sjuda tills de flyter upp och sedan i ytterligare 5 minuter. Servera tomatsås till.

Fiberbröd med morot

2 morötter, rivna
4 1/2 dl grahamsmjöl
4 1/2 dl vetemjöl
1 1/2 dl solrosfrön
1 dl linfrön
1 dl vetekross
1 dl rågkross
2 dl lingonsylt
1 dl ljus sirap
2 msk bakpulver
1 msk hel kummin
1 msk salt
5 dl vatten

Blanda alla ingredienser och arbeta snabbt ihop till en lös smet. Fördela den i två smorda och bakplåtsklädda avlånga formar (å 1 1/2 l). Grädda i nedre delen av ugnen i 200 grader i 60 minuter. Stjälp upp och låt svalna under bakduk.