



### Information till alla nya kunder.

Vi tar gärna emot lådorna i retur. De kan användas flera gånger. Ställ dem ihopvikta där vi lämnar grönsakslådorna till er (instruktioner om hur de ska vikas ihop finns på vår hemsida).

Vill ni ha extra av någon grönsak kan ni göra tilläggsbeställningar. Varan kommer med er ordinarie grönsakslåda och ni gör beställningen via vår hemsida.

[www.gronsakerdirekt.se](http://www.gronsakerdirekt.se)

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](http://WWW.GRONSAKERDIREKT.SE)



Hej!

Idag får ni potatis (Asterix), morötter och stora rödbeta från A. Anderssons gård i Ramdala, vitkål från B. Nilsson, Tånga gård norr om Falkenberg samt gul och röd lök från A. Åkesson i Olsäng.

I fruktlådorna får ni röda äpplen, apelsiner och söta vindruvor! Samtliga frukter är ekologiska.

### Vi påminner en sista gång om vår potatisprovning, välkomna!

Onsdagen den 25/2 kl 18.30 inbjuder vi till potatisprovning 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 olding.

Varmt välkomna!

Vi ses om två veckor/KalleMärta

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson  
0733 643433  
kallemarta@gronsakerdirekt.se  
[WWW.GRONSAKERDIREKT.SE](http://WWW.GRONSAKERDIREKT.SE)



### Rödbetsbröd

2 st

5dl vatten  
50 g jäst  
2 msk olivolja  
1 tsk salt  
ca 3 dl finriven rödbeta  
14-15 dl vetemjöl eller siktat dinkelmjöl  
ca 1 dl svarta oliver, kärnfria  
200 g fetaost

Värm vattnet till 37 grader. Smula jästen i en bunke och rör ut den med vattnet. Tillsätt sedan olja, salt, rivna rödbetor och nästan allt mjöl. Arbeta kraftigt ihop till en smidig deg. Jäs täckt ca 30 minuter.

Ta upp degen på mjölat bakbord och dela den i två delar. Kavla ut varje del till en kaka, ca 25x35 cm. Fördela oliver och fetaost över kakorna. Rulla ihop från långsidan och lägg rullarna med skarven nedåt på en plåt med bakplåtspapper. Jäs övertäckt i ca 30 minuter. Pensla med olivolja och grädda i nedre delen av ugnen i ca 30 minuter. Låt bröden svalna på galler.

---

### Potatispestokakor

till en person, öka till önskat antal

2 medelstora potatisar  
1/2 krm salt  
1/2 tsk potatismjöl  
1 1/2 msk pesto  
1 msk smör

Skala och riv potatisen grovt på rivjärn. Pressa ut vätskan och blanda raspet med salt, potatismjöl och pesto. Hetta upp stekpannan med smör och klicka ut smeten till 3 tunna kakor. Stek dem på båda sidor tills de är bruna och knapriga i kanterna.

Servara med torkad skinka eller annan kallskuret och tomatsallad.

### Vitkålssoppa med kaprisköttbullar

4 port  
500 g vitkål  
2 morötter  
2 potatisar  
ca 1 1/2 liter vatten  
2 grönsaksbuljongtärningar  
8 kryddpepparkorn  
2 lagerblad  
1/2 tsk salt  
1/2 paket bacon  
300 g köttfärs  
1 ägg  
2 msk vatten  
1 msk finhackad kapris  
2 msk finhackad persilja  
salt, vitpeppar  
2 msk smör

Strimla vitkålen. Skala morötter och potatis och sär dem i bitar. Koka upp vatten och buljong. Tillsätt grönsaker, peppar och lagerblad. Koka soppan ca 20 minuter. Salta.

Skär bacon i små bitar och stek det i medelvarm panna. Blanda bacon, färs, ägg, vatten, kapris, persilja, salt och peppar till en slät smet. Forma små köttbullar och stek dem bruna i smör. Servera vitkålssoppan med köttbullarna på.

### Enkel rödbetsoppa med pärlcouscous

1 stor rödbeta  
2 potatisar  
1 liter hönsbuljong  
1 dl crème fraiche  
2 portioner pärlcouscous, Moghrabiah (koka enligs beskrivningen på förpackningen)

Skala potatis och rödbeta, skär i 2-3 cm stora bitar och koka i hönsbuljongen tills potatisen är mjuk. Mixa soppan (rödbetan går inte helt sönder utan ger lite smulig god konsistens). Blanda ner crème fraichen och smaka av med salt och peppar. Stö pärlorna på soppan och servera med bröd.