



### Svartrot

Svartroten är en långsmal rot som kan övervintra i jorden. Den ni får idag är **nyskördade**. Fruktköttet är ljust och innehåller en mjölksaft som gör att roten svartnar fort när man skalat den, om man inte genast lägger dem i kallt vatten med citron i.

Rötterna kokas i 10 - 15 minuter och ska vara nästan helt mjuka. Smaken påminner om sparris och kan enklast ätas med en klick smör.

Ni kan även köpa till grönsaker och närodlade och **KRAV**-certifierade torrvaror av oss. SMSa eller e-posta din beställning. Varorna kommer tillsammans med din låda.

**Vi har potatis, morötter, lök och diverse rotfrukter som tillägg, se utbud och priser på vår hemsida under fliken Tilläggsköp. De torrvaror vi har är:**

**Rågflingor 500g/ Nils-Börje Nilsson.  
Odlad och malt i Hjärmsa, Bräkne Hoby. 15:-**

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

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



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



Hej!

Idag får ni potatis (Asterix), morötter, vitlök och svartrotter från A. Anderssons gård i Ramdala, röd lök från A. Åkesson i Ölsäng, gul lök från T. Thuresson, Önnestad i Skåne samt vitkål från B. Nilsson, Tånga gård, norr om Falkenberg. Allt är KRAVodlat.

I fruktlådorna får ni röda äpplen, grape och päron! Samtliga frukter är ekologiska.

Det börjar närma sig ny betalningsperiod för er kunder som betalar en gång i kvartalet. Om ni vill göra ändringar ber vi er kontakta oss så fort som möjligt. Detta gör vår administration så mycket enklare.

Vi ger er av de sista vitlökarna i dag. Se dem som en bonus och om ni vill kan ni sätta dem i en kruka eller på en skyddad plats utomhus så kan ni skörda egna vitlökar i höst!

Vi ses om två veckor/KalleMärta



**GRÖNSAKER  
DIREKT**



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



### **Råriven sallad med pesto på äppelpannkaka**

ca 200 g vitkål  
3 morötter  
2 vitlöksklyftor  
en bit parmesanost  
1/2 dl olivolja  
4 paranötter eller 3 msk pinjenötter  
1 kruka färsk basilika  
salt och peppar

Skala morötterna och riv dem grovt. Skär vitkålen i fina strimlor. Mixa vitlök, olja, ost, nötter och basilika i en mixer eller med mixerstav. Smaka av med salt och peppar (saltmängden beror mycker på ostens styrka). Blanda ihop allt i en stor skål och låt bli rumsvarmt innan servering.

3 ägg  
2 1/2 dl mjöl  
5 dl mjölk  
1/2 tsk salt  
2 grovt rivna äpplen

Rör ihop smeten och stek 8 tjockare pannkakor på låg värme. Servera pannkakorna med salladen på. Kallskuren skinka passar till om man vill.

### **Svartrötter med svampsås**

ca 5 dl färsk svamp  
1 msk smör  
ca 300 g svartrötter  
2 msk pressad citron  
1/2 liten purjolök  
200 g broccoli i buketter  
2 dl matlagningsgrädde  
salt och svartpeppar  
50 g grovhackade cashewnötter

Skala svartrötterna och koka i lättsaltat citronvatten i 10 min. Koka även broccolin. Rensa och skär svampen i bitar, fräs i ca 10 min. Tillsätt purjolök, matlagningsgrädde och koka ihop några minuter. Krydda med salt och peppar. Vänd ner nöterna och häll såsen över de avrunna svartrötterna och broccolin.



### **Världens godaste; stekta svartrotsstrimlor**

1/2 svartrot per person  
olivolja  
salt och svartpeppar

Skala svartrötterna och skölj dem i kallt vatten. Fortsätt att skala långa strimlor i en skål. Skala så många som möjligt. Hetta upp olja i botten på en gryta. Lägg i strimlorna och fräs på hög värme tills de börjar få färg. De ska inte bli allt jämnt bruna. Salta och peppra försiktigt. Servera på toppen av en köttbit, på en omelett eller på en soppa.

### **Rotsakspytt med kyckling med pumpakärnor**

2 portioner  
  
200 g potatis  
1 stor morot  
1-2 svartrötter  
1 rödlök  
1 vitlöksklyfta  
1/2 dl pumpakärnor  
salt  
svartpeppar  
1/2 pressad citron  
1/2 msk olivolja  
2 kycklingfiléer  
1 tsk olivolja  
1/2 dl hackad färsk koriander  
1 dl creme fraiche  
rivet skal från 1 lime

Sätt ugnen på 225 grader. Skala potatis, morot och svartrot och skär i sockerbitsstora bitar. Skala lök och vitlök. Lägg allt i en ungssäker form. Blanda ner pumpakärnor, en nypa salt, svartpeppar, citronsaft och olivolja. Rosta i mitten av ugnen i ca 25 minuter tills rotfrukterna nätt och jämnt är mjuka. Vänd på dem någon gång.

Skär under tiden kycklingen i lika stora bitar som grönsakerna. Stek dem i olivoljan med lite salt i 3 - 5 minuter. Blanda med de färdiga grönsakerna och strö över koriandern. Rör ihop creme fraiche och limeskalen och servera till pytten.