



På åkrarna.

Nu tittar både vår färskpotatis, morötterna till de första knipporna och salladslöken upp. De frodas i värmen och ogräshackningen runt dem har börjat.

I nästa vecka väntar mer sådd av de grödor som inte är frostkänsliga- dill, knipprödbetor, kålrabbi och majrovor står på tur.

I äppelhagen förbereder vi den stora planteringen. Stolparna till viltstängslet och till pergulan är uppsatta. Träden kommer om två veckor!

Ni kan 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 Hjälmsta, 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, rödbetor och svartrötter från A. Anderssons gård i Ramdala samt gul och röd lök från A. Åkesson i Olsäng. Allt är KRAVodlat.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen och KRAVodlade bananer samt ekologiska päron.

Vi vill tacka för alla tomkartongen som vi får retur. Antalet har ökat, och tack vare bottenplattan även hållbarheten på lådorn. Tillsammans ökar detta miljövnäligheten!

För nya kunder - ställ kartongen där vi levererar era grönsaker så tar vi den med oss och återanvänder den.

Vi ses om två veckor, fortsatt våra
hälsningar /Märta&Kalle

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Torskfilé med rårivet potatistäcke

4 port
600-700g torskfilé i fyra lika stora delar
4 normalstora potatisar
olja och smör till stekning
salt och peppar
sås:
4 dl grädde
2 finhackade gula lökar
3-5 finhackade ansjovisfiléer
dill och eller gräslök

Börja med såsen; stek löken i smör, tillsätt grädden och koka tills hälften av vätskan återstår. Tillsätt ansjovisfiléerna och dillen och eller gräslöken. Låt stå medan ni tillreder fisk och potatis.

Skala och riv potatisarna fint. Värm olja och smör (hälften hälften) i en stor eller två mindre stekpannor. Pannan ska inte vara för het. Fördela den rivna potatisen till fyra kakor, lägg dem i pannan och lägg torskfiléerna ovanpå. Salta och peppra. Stek "bakelserna" långsamt och flytta lite på dem så att de inte fastnar. När potatisen är färdig vänder ni på dem och steker en kort stund med fisken nedåt. Lägg dem sedan på var sin tallrik med potatisen nedåt. Ringa såsen runt och servera genast.

Morotsmarmelad

1 kg morötter
4 citroner
1 kg strösocker

Skala och skiva morötterna. Lägg dem i en rostfri bunke. Dela citronerna i fjärdedelar och skiva dem mycket tunnt. Blanda morötter och citroner och strö över allt sockret. Låt stå över natten. Häll över till en rymlig gryta och koka allt sakta i 30 min med lock och sedan i 30 - 40 min utan lock. Häll upp i väl rengjorda burkar. Förvara marmeladen kallt.

Rödbetor med valnötsderressing

Skrubba rödbetorna och koka dem mjuka. Spola i kallt vatten och skala. Skär i klyftor. Blanda ihop 50 g grovt hackade valnötter, 1 msk vinäger, 1 dl olja och 1 dl vatten. Häll dressingen över rödbetorna och servera som tillbehör till en måltid.

Rårivna rödbetor med krämig sås

Skala rödbetorna med en potatisskalare och riv fint. Lägg i en skål och ringla över lite lönnsirap och några droppar vitvinsvinäger. Rör om och låt stå. Blanda ihop lika delar gräddfil och creme fraiche, smula i en bit fetaost, salt och svartpeppar. Fördela såsen på rödbetorna och garnera med blad från färsk basilika. Passar bra på buffén eller som sallad till en måltid.

Svartrötter med balsamico

3-4 svartrötter
1 dl rostade pinjenötter
hyvlad parmesan
dressing:
1/2 dl olja
2 msk balsamvinäger
1 msk vatten
1 dl fint hackad röd paprika
salt och vitpeppar

Blanda samman ingredienserna till dressing. Skala och dela svartrötterna på längden. Koka dem i saltat vatten i ca 10 minuter eller tills de är lagom mjuka. Lägg upp dem på ett fat, slå över dressing. Strö över rostade pinjenötter och hyvlad parmesan. Servera med rostat bröd.