



På åkrarna

Jämte knippmorötterna, som bara vi får lite värme ni snart får i lådorna, har våra vintermotötter just knäckt jordskorpan och börjat växa. Nu gäller det att hålla undan allt ogräs så att morötterna får mest plats och ljus. De är satta i djupfrästa odlingsbänkar så att de så fritt som möjligt kan växa sig stora.

I övrigt är allt utom kålrot och rättika sått. Anledningen till att vi väntar med detta är att kålflugan svärmar tidigt på sommaren och genom sen sådd minskar risken för allt för kraftiga maskangrepp. Det är första gången vi prövar metoden på dessa grödor så vi får se hur det slår ut.

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 vår absolut sista vinterpotatis och vår första färskpotatis, morötter och knippelök från A. Anderssons gård i Ramdala. Salladen har Botulf odlad på Solmarka gård utanför Kalmar. Allt är **KRAV**odlat.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, bananer och päron.

Lövmarknaden 2009

Vi kommer att torga på Lövmarknaden även i år och finns nere på den gammaldags avdelningen, mot Klockstapeln till. Vill värdet oss väl har vi färskpotatis och knippelök samt några mycket små morötter till försäljning.

Välkomna!

Sommaruppehåll

Vi levererar grönsaker som vanligt under hela sommaren men om ni inte har möjlighet att ta emot lådorna vid samtliga tillfällen vill vi veta det så fort som möjligt -

TACK ALLA NI SOM REDAN LÄMNAT BESKED!

Vi ses om två veckor, trevlig midsommar/MärtaKalle

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Färskpotatis

Den färska potatisen är just en färskvara och har inte alls de lagringsegenskaper vinterpotatis har. Förvara färskpotatisen i kylskåpet.

Tvätta potatisen i diskhon under rinnande vatten. Rör dem bara runt runt så stöts de mot varandra och blir på så sätt rena. Koka upp lättsaltat vatten och lägg i potatisarna. Känn efter med en sticka när de är färdiga och är de ojämna i storleken får man plocka upp efter hand.

Grönsaksfisk med bacon

600 g fiskfilé
4 morötter
2 färska lökar
1/2 paket bacon
2 1/2 dl mellangrädde
1 1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 tsk rosmarin
2 dl riven lagrad ost

Sätt ugnen på 225 grader. Skala morötterna, skär morötter och lök i tunna skivor och strimla bacon. Fräs bacon knaprigt utan fett i en stekpanna. Låt rinna av på hushållspapper och skär i bitar. Blanda morötter, lök, bacon, grädde och 1/3 av saltet i en ungsäker form. Stek i ugnen ca 10 minuter. Skär fisken i portionsbitar. Krydda med resterande salt, peppar och rosmarin. Lägg fisken på grönsakerna, strö över osten. Ungstek i 15 minuter till. Servera med nykokt färskpotatis.

Potatissallad med bacon och calvadosädel

1 kg potatis
1 paket bacon
150 g haricots verts
5 rädisor
2 färska lökar
2 msk färska hackade kryddor, tex basilika
ca 140 g calvadosädel eller annan ädelost
1 pressad vitlöksklyfta
1 tsk salt
2 msk vinäger
1 dl olja

Skala potatisen och koka den. Strimla baconen och knaperstek dem. Koka upp lättsaltat vatten till bönorna och lägg ner dem i 1-2 minuter. Häll av vattnet. Skala och skiva rädisorna och hacka löken. Blanda ner örterna och smula osten. Rör ihop vinäger, olja, salt och vitlök i en skål. Dela potatisen och vänd ner i vinägretten tillsammans med de övriga ingredienserna.

Citronrostad färskpotatis

500 g färskpotatis
3 msk olivolja
2 färska lökar
2 paprikor
1 citron
3 vitlöksklyftor, hackade
2 msk färsk rosmarin, hackad
flingsalt och svartpeppar
8 kronärtskockshjärtan

Sätt ugnen på 225 grader. Tvätta och dela potatisen. Lägg dem i en långpanna och ringla över olivoljan. Sätt plåtet mitt i ugnen i 10 minuter. Dela lökarna och skär paprikan i grova strimlor. Ta ut plåten och vänd ner paprika, lök, rivet citronskal, vitlök och rosmarin. Sätt in i ugnen i ytterligare 10 minuter. Känn med sticka så att potatisen är färdig. Salta och peppra, pressa över citronsaft från halva citronen och vänd slutligen ner kronärtskockshjärtan.