



### På åkern

På tal om tajmingen har det nu växt för fullt och ni får helt enkelt en lite större mängd nyskördade grönsaker. Så blir det för oss som vill äta säsongbetonat. Är det skördetid så är det!

I övrigt är vi nu i full gång med att plocka upp vinterpotatisen. När den väl är uppe så harvar vi till åkern. På så sätt skapar vi en falsk såbädd vilket kan locka eventuella ogräsfrö att gro. Detta verkar ogrässanerande inför nästa år.

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.**  
**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  
0708 25 40 66  
kallemarta@gronsakerdirekt.se  
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE



Hej!

Idag får ni sommarpotatis (Minerva), knippmorötter, gul och röd lök, vaxbönor, zucchini och mangold. Alla grönsakerna har växt på A.Anderssons gård i Ramdala och är **KRAV** odlade.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, päron och bananer.

Vi ses om två veckor/KalleMärta

### Lök

Den lök ni får idag skördades för några veckor sedan. Vi lät den då ligga kvar på åkern och torka. Nu har vi tagit in den i storlådor för lagring. Löken behöver luft för att de yttre skalerna ska torka och skydda de inre. Detta har inte hänt än utan ni får idag lök i ett mellanstadium mellan knippelök och vinterlök. Ni ska förvara löken svalt och luftigt. Ej i kylskåpet.



**GRÖNSAKER  
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson  
0708 25 40 66  
kallemarta@gronsakerdirekt.se  
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE



### Vårrulle med grönsaker

10 st vårrulleark  
1/2 gullök  
1 liten fänkål  
1 liten squash  
1 msk olivolja  
1 krm saffran  
2 finhackade vitlöksklyftor  
3/4 tsk salt  
nymald svartpeppar  
ca 5 dl hackad mangold  
200 g fetaost

Sätt ugnen på 250 grader. Skala och hacka löken och fänkålen. Skär squashen i tärningar. Stek alla grönsakerna i oljan i ca 5 minuter. Rör ner saffran, vitlök, salt och peppar. Stek i 1 minut till. Låt svalna. Skär osten i bitar och rör ner. Lägg ut ett vårrulleark i taget på bänken och klicka ut 2-3 msk grönsaksröra per ark. Rulla ihop och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Lägg över ren fuktig handduk under tiden du gör de andra rullarna. Pensla med ytterligare lite olivolja och grädda i ugnen i ca 5 minuter.

### Unas squashkaka

5 dl vetemjöl  
2 tsk kanel  
1 tsk salt  
1 tsk bikarbonat  
3/4 tsk bakpulver  
5 dl socker  
2 1/2 dl natural olja  
4 ägg  
1/2 l grovt riven squash med skal, det är finast med grön  
1 dl lingonsylt

Blanda alla torra ingredienser. Tillsätt olja, ägg, squash och sist lingonsylt. 2 eller 3 oljade och bröade formar i ca 40 minuter. Kaken blir saftig och god, och den går bra att frysa in.



### Potatis och bönsallad

potatis och vaxbönor  
1 dl yoghurt, 10%  
1 dl parmesan, riven  
1 vitlöksklyfta  
1-2 msk olivolja  
några nypor salt och svartpeppa

Tvätta potatisen och koka den med skalen på. Dela vaxbönona i fyra delar, koka tills de har lagom tuggmotstånd. Blanda ingredienserna till dressing. Blanda potatis och bönor i en skål, ringla dressing över och servera.

### Paprikarisotto med vaxbönor och morötter

1 gul lök  
2 dl fint hackade vaxbönor  
2 morötter i tärningar  
1 msk olivolja  
ca 5 dl hönsbuljong  
1 1/2 dl avorioris  
1 tsk paprikapulver  
1/2 msk smör  
1 dl riven parmesanost

Fräs grönsakerna i oljan i en kastrull på låg värme. Koka upp buljongen. Häll ner ris och paprikapulver i grönsaksblandningen och rör om. Fräs tillsammans en stund. Det får inte brännas. Börja med att hälla på 2 dl buljong. När det har kokt in häller du på lite till och fortsätter så tills riset är klart. Rör då ner parmesanosten och smaka av med salt och peppar. Låt risotton vila i några minuter innan servering.