



### Shiitake som tillägg

Färsk svamp 250 g (lagom för en middag för 6-8) personer	65:-
500 g	130:-
Torkad svamp 16g	44:-

Vi måste ha beställningen senast onsdag ojämn vecka. Gör beställningen via mail.

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 Hjärmsa, 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 potatis (Ovatio), morötter, gul och röd lök, palsternacka och rotpersilja samt nyskördad bladpersilja från A.Anderssons gård i Ramdala. Allt är **KRAV** odlad.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen och gröna clementiner (inte omogna gröna utan bara till skalet gröna) päron samt **KRAV** odlade bananer.

Vi ses om två veckor/KalleMärta

### Palsternacka och rotpersilja

Palsternacka och rotpersilja är två lika men olika rotfrukter. Dess smak skiljer sig åt mer än utseendet, men tillagningssätt och användningsområde är de samma. Båda är goda som kokta, ungsbakade och i soppor samtidigt som de kan ätas rårivna. Ni ser skillnad på den i nacken. Palsternackan går in i ett runt nersänkt samlat blastfäste medan rotpersiljans blast växer från hela nacken.



**GRÖNSAKER  
DIREKT**



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



### **Palsternackor med grönpeppar**

2 - 3 palsternackor  
1 msk smör  
1 tsk vetemjöl  
1 1/2 dl mjölk  
1 msk grädde  
salt  
2 -3 tsk torkad grönpeppar  
1 dl riven ost

Skala och skär palsternackorna i ganska grova bitar. Förväll dem i några minter i lättsaltat vatten. Lägg dem i en smord form. Smält smöret i en kastrull och rör ner mjölet. Krossa grönpepparkornen i handen och tillsätt dem. Späd med mjölken och grädden. Smaka av med salt och låt såsen koka upp. Fördela såsen på palsternackorna och strö över osten. Gratinera i 225 grader i ca 15 minuter eller tills gratängen fått fin färg.

### **Kyckling med rotpersilja och bladpersilja**

1 hel färsk eller fryst tinad kyckling  
2 rotpersilja  
3-4 persiljekvistar  
2 msk olja  
salt, svartpeppar  
2 tsk soja

Sätt på ugnen på 175 - 200 grader. Hacka bladpersiljan och lägg inuti kycklingen. Lägg kycklingen i en ungsfast form (lägg den i mitten för rotpersiljan ska läggas runt senare). Blanda olja, salt, peppar och soja och pensla detta på kycklingen. Sätt in kycklingen i nedre delen av ugnen. Pensla med fett några gånger. Stek den i ca 1 - 1 1/4 timme. Lägg rotpersiljan runt kycklingen efter ca 30 minuter. Kycklingen är klar när köttet lossnar från benet.

Servera till pressad potatis och grönsallad.



### **Råstuvad potatis med rotpersilja**

ca 3 portioner  
5-6 medelstora potatisar  
1 rotpersilja (eller palsternacka eller morot)  
1 msk smör  
2 dl mjölk  
salt, vitpeppar  
färsk bladpersilja  
ev 1 - 2 msk grädde

Skala potatis och rotpersilja i ca 1 cm stora kuber och fräs dem i smöret i en kastrull. Häll på mjölk så att det nått och jämt täcker grönsakerna. Tillsätt en nypa salt. Koka upp och låt koka i 8 - 10 minuter eller tills rotfrukterna är mjuka. Om stuvningen är för tunn kan man reda av den med lite vetemjöl utblandat med mjölk. Rör ner det i stuvningen och låt koka i några minuter till. Blanda till sist ner bladpersiljan och eventuellt lite grädde. Servera till isterband, köttbullar eller rökt fisk.

### **Bandspagetti med grönsakssås**

4 portioner  
1 stor morot  
1 rotpersilja eller palsternacka  
1 stor gul lök  
1/2 purjolök  
2 vitlöksklyftor  
1 burk krossade tomater  
2 dl vatten  
1 grönsaks- eller hönsbuljongtärning  
örtsalt, svartpeppar och oregano

Skala och skiva alla grönsakerna. Fräs i lite olja på svag värme i ca 10 minuter. Blanda i tomaterna, 2 dl vatten, buljongtärningen och kryddorna. Låt såsen koka sakta i ca 25 minuter. Smaka av och servera till nykokt bandspagetti.