



En extra utkörning v 53

Efter en närmre titt i almanackan har vi bestämt att köra ut grönsaker och frukt den 30 december. Även om leveransen kommer 2009 så räknar vi in den i 2010 års första faktureringsperiod. Vi ser detta som ett fint tillfälle att fylla på med grönsaker innan nyår och leveransen efter den blir den 14, 15 januari, vecka 2.

Säg till om ni vet att ni inte kan ta emot grönsaker/frukt den 30 december.

Ni kan köpa till grönsaker och närodla 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. Därutöver har vi:

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

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

Shiitake, färsk svamp 250 g 65:-
färsk svamp 500 g 130:-
torkad svamp 16 g 44:-

GRÖNSAKER
DIREKT



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



Hej!

Idag får ni potatis (Minerva), morötter, gul lök, nyskördade jordärtskockor och rödbetor från A.Anderssons gård i Ramdala. Allt är KRAV odlad.

I fruktlådorna får ni svenska KRAVodlade äpplen, ekologiska päron och grön/gula ekologiska clementiner. Med hänsyn till det kallare vädret vågar vi inte packa bananer i era fruktlådor på ett tag. Vi får njuta av fin citrus så länge.

Vi ses om två veckor/KalleMärta

Äpplen från Jörgen och Jenny

Med ett tack till Una som hämtat äpplena, kan vi idag ge er svenska KRAVäpplen. De är odlade av Jörgen och Jenny som driver Dammstorps handelsträdgård utanför Lund. Sorten heter Rubinola och det är ett av de träd vi planterat.

Det finns möjlighet att köpa till äpplen som tillägg till er kommande leverans av grönsaker. Vi packar i 2 kg-påsar och de kostar 50 kr/påse. Beställ senast under tisdagen innan leverans.



Även ett stort tack till Jörgen och Jenny som har hjälpt oss med råd och stöd i samband med planteringen av vår äppelodling.

GRÖNSAKER
DIREKT



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



Rödbetsoppa med eller utan kött

Detta recept kan kompletteras med överblivet kött från gårdagen. Skär i så fall ca 250 gram kött i bitar och lägg ner i soppan på slutet.

3 rödbetor
1 stor morot
3 potatisar
1/2 rotselli
1 bit purjolök
1 1/2 liter vatten
2 köttbuljongtärningar
svartpeppar, salt och färsk persilja

Skala och skär rödbetor, morot, rotselli och potatis i fina strimlor. Lägg dem i en kastrull med vattnet och buljongtärningen. Koka upp och låt koka i ca 10 minuter. Strimla purjolöken och blanda ner i soppan. Tillsätt eventuellt köttet. Smaka av med salt och peppar. Koka i 5 minuter och toppa med hackad persilja. Servera med bröd och ost. Självklart kan man ta med även bönor eller tofubitar på slutet.

Jordärtskockor

Förvara dessa knölar i kylen. Vid tillredning kan man skala dem innan de kokas eller steks. Det går även att likt rödbetor skrubba dem, koka dem och sedan skala dem under rinnande vatten men det kräver att man passar dem så att de inte koka mjuka. Köttet är mjukare än en potatis. Skrubba man den riktigt fina och skär dem tunna skivor kan de wokus eller stekas med skalet kvar. Skär då bara bort rotfästet som är lite trådigt.

Ungsbakade jordärtskockor

Sätt ugnen på 200 grader. Tvätta jordärtskockorna och lägg dem på en plåt. Tillred dem i ca 35 minuter. Provstick dem, de ska kännas som ungsbakad potatis. Blanda crème fraiche med pressad vitlök, salt och peppar. Servera jordärtskockorna med såsen och en bit rökt kött eller som tillägg till en måltid.

Kycklingcouscous med jordärtskocka

till 4 personer
4 kycklingbröst
1 gul lök
1 gul paprika
ca 200 g jordärtskockor
2 msk olivolja
1 burk krossade tomater
2 msk konc kycklingfond
3 dl vatten
1 tsk sambal oelek
1 tsk koriander
1 tsk mald spiskummin
salt
couscous

Skär kycklingbrösten i fina skivor och stek långsamt i en stekpanna. Skala lök, morot och jordärtskockorna. Skär dessa samt paprikan i centimeterstora bitar. Fräs grönsakerna i olivoljan 3 - 5 minuter i en kastrull. Tillsätt krossade tomater, kycklingfond, vatten och kryddor. Låt koka utan lock i ca 10 minuter och blanda sedan ner kycklingen. Tillred couscousen enligt anvisningen. Lägg couscousen på ett stort fat och sedan kycklingröran ovanpå. Låt det stå så några minuter innan servering.

Stekta äpplen med rosmarin

Dela några äpplen i klyftor och ta bort kärnhuset. Stek dem i smör på medelhög värme tills de fått lite färg. Strö över råsocker (lagom mycket) och färsk rosmarin. Häll över äpplena på ett fat så fort sockret smält. Servera till pannkaka.