



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 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 närodlat 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.
Odlat och malt i Hjälmsta, 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 (hållbar i 1 år) 44:-

Kalle och Märta Johansson
0708 25 40 66

kallemarta@gronsakerdirekt.se
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE

GRÖNSAKER
DIREKT



Hej!

Idag får ni potatis (Ovatio), morötter, gul lök, gulbetor och palsernacka från A.Anderssons gård i Ramdala. Allt är KRAV odlat.

I fruktlådorna får ni svenska KRAVodlade äpplen, ekologiska päron och ekologiska apfelsiner.

Vi ses om två veckor/KalleMärta

Vi erbjuder alla kunder att köpa **ÄPPLEN** som tillägg fram till jul. Detta för att vi vet att svenska KRAVäpplen är svåra att få tag på. Sorten heter Rubinola och 2kg kostar 50 kr. De är odlade utanför Lund.

Vi påminner också om den extra utkörningen **V 53**, se baksidan för mer information.

Tänk på att det snart **KAN BLI KALLT** och bland annat potatisen är känslig för minusgrader. Om era lådor står ute kan det vara bra med några tidningar som vi kan ställa lådan på. Eller hör av er om det finns något mer skyddat ställe vi kan lämna lådan på.

Och så kan ni även i år ge bort **TRE GRÖNSAKSLÅDOR I JULKLAPP** till någon behövande. Julklappen kostar 285 kr och mottagaren kommer att få en liten grönsakslåda v 2, 4 och 6 2010. Vi behöver beställningarna senast på måndagen v 2 men om ni vill kan vi skicka ett julkort innehållande lite information till personen som ska få julklappen. I så fall behöver vi beställningen senast fredagen den 18 december. Gör beställningen i ett vanligt mail och ange då vem som ska få julklappen och vem den är i från. Glöm inte att ange portkod om det behövs. Det går också bra att ringa.

GRÖNSAKER
DIREKT



Kalle och Märta Johansson
0708 25 40 66

kallemarta@gronsakerdirekt.se
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE



Gulasch på potatis

3/4 kg kokt potatis
2 msk olja
2 stora gula finhackade lökar
2 krossade vitlöksklyftor
3 msk paprikapulver
ca 2 msk vinäger
2 dl buljong
1 grön paprika
4 tomater
3 msk grädde
salt, peppar

Fräs lök och vitlök i oljan tills den är mjuk, utan att få färg. Srtö över paprikapulvret och fräs en stund till. Tillsätt nu vinägern och buljongen. Skala tomaten (doppa den i först kokande sedan kallt vatten och flå den) och skär den och paprika i tärningar. Dela potatisen till jämnstora bitar, ca 5 cm stora. Lägg ner alla grönsakerna i buljongen och låt småkoka i 10 minuter. Rör ner grädden och sjud i någon minut. Smaka av med salt och peppar. Blir gulaschen för tjock kan den spädas med mer buljong eller lite rödvin. Servera den tillsammans med bröd, korb eller kyckling.

Ungsbakade gula betor och palsternacka

När man ungsbakar rotfrukter är det godast att inte skala dem utan skrubba dem rena och skära bort rotpartiet. Dela dem i klyftor och lägg ut på en långpanna eller i en ungsfast form. Ringla olja över rotfrukterna och strö flinsalt, lite nymald svartpeppar och någon torr ötrkrydda över dem. Vill man ha vitlökssamk är det lättast att dela en hel vitlök på mitten (klyftorna hålls ihop av skalet) och placera halvorna bland rotfrukterna med snittytan uppåt. Tillaga rotfrukterna i 200 grader i ca 20 minuter eller tills de är färdiga.

De gula betorna förlorar lite färg om de kokas så vill man äta dem mer med ögat är ungstillagning att föredra. De smakar väldigt gott även kokta men ser lite tråkig ut då.

Currykotletter

till 4 personer
8 inte för tjocka griskotletter
ca 1 msk curry
lite smör
salt, peppar
3 finhackade lökar
2 finhackade vitlökar
2 äpplen
2 paprikor
2 gulbetor
3 msk tomatpure
1 tsk ingefära
1 tsk curry
3 dl buljong
1 dl cremé fraiche

Vänd kotletterna i curryn. Bryn dem i lite smör och lägg dem i en smord form. Salta och peppra. Stek löken och vitlöken i stekpanna efteråt. Hacka äpplena, paprikorna, skala och hacka gulbetorna och tillsätt allt till löken. Krydda med romatpuren, ingefära och mer curry. Håll blandningen över korletterna. Koka upp buljongen i stekpannan och vispa ner cremé fraichen och håll della i forman. Tillaga kotletterna i mitten av ugnen i 250 grader i ca 20-25 minuter. Servera med kokt potatis eller ris och mango chutney.

Inlagda morötter och palsternacka

1 kg morötter och palsternacka, valfri fördelning
8 dl vatten
4 dl ättikssprit, 12%
3 dl strösocker
1 kanelstång
5 - 6 hela kryddnejlikor
5 - 6 grovstötta svartpepparkorn
ev 1 bit ingefära

Skala rotfrukterna och skär dem i tjocka stavar. Ge dem ett uppkok i lätt saltat vatten, de får inte bli mjuka. Låt dem rinna av. Koka upp ingredienserna till lagen, rör om tills sockret har smält och låt den svalna. Lägg morots- och palsternacksstavarna i en glasburk och håll på lagen. Sätt på locket och ställ svalt. Låt smaken mogna i ca 1 vecka.