



Levernsschema 2010

v 2	14, 15 januari	v 4	28, 29 januari
v 6	11, 12 februari	v 8	25, 26 februari
v 10	11, 12 mars	v 12	25, 26 mars
v 14	8, 9 april	v 16	22, 23 april
v 18	6, 7 maj	v 20	20, 21 maj
v 22	3, 4 juni	v 24	17, 18 juni
v 26	1, 2 juli	v 28	15, 16 juli
v 30	29, 30 juli	v 32	12, 13 augusti
v 34	26, 27 augusti	v 36	9, 10 september
v 38	23, 24 september	v 40	7, 8 oktober
v 42	21, 22 oktober	v 44	4, 5 november
v 46	18, 19 november	v 48	2, 3 december
v 50	16, 17 december	v 52	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 Tilläggsök. Därutöver har vi:**

**Rågflingor 500g/ Nils-Börje Nilsson.  
Odlat och malt i Hjalmsa, 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:-**

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



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

Hej!

Idag får ni potatis (Asterix), morötter och rotpersilja från A.Anderssons gård i Ramdala, gul och röd lök från A.Åkesson i Olsäng, vitkål från B.Nilsson i Falkenberg. Allt är **KRAV** odlat.

I fruktåldorna får ni svenska **KRAV**odlade äpplen, ekologiska apelsiner och päron.

**3 sorters äpplen**

Vi har hämtat en ny omgång äpplen i Kivik. Rubinolan känner ni till sedan tidigare och är även nu odlade av J&J Nilsson på Dammstorps handelsträdgård utanför Lund. Rubinolan är det blanka äpplet med den klara röda och gula färgen. Ni får också Ingrid Marie. Juläpplenas juläpple. De är större och mörkt röda, nästan lite prickiga. Och så det tredje; Ribstone. Detta är mer ett matäpple men smakar även bra att äta som det är.

Vi tackar för det gångna året och ser fram emot nästa. Just nu sitter vi och läser frökataloger och planerar vilka specialgrödor vi ska odla. Om ni har några idéer eller önskemål på något som vi kan testa att odla får ni gärna höra av er.

Vi ses igen andra veckan i 2010! Gott nytt år önskar KalleMärta

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



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



### **Soppa på sik och rotpersilja**

ca 1 kg hel sik  
1 1/2 l vatten  
2 tsk salt  
1 gul lök  
ca 200 g rotpersilja  
1 lagerblad  
10 vitpepparkorn  
1 stor purjolök  
2 morötter  
3 - 4 potatisar  
ca 25 g smör  
1 tsk timjan  
1 fiskbuljongtärning  
2 mak tomatpuré  
15 svarta oliver  
100 g skalade räkor

2 dl crème fraiche  
2 msk kapris  
3 msk finhackad dill

Rensa och filea fisken. Ta bort gälarna från huvudet och skölj allt väl. Lägg filéerna i kylen och resten i grytan. Slå på vatten och salt. Låt det koka upp och skumma. Lägg i lök, lagerblad och pepparkorn. Sjud i 15 - 20 minuter. Gör under tiden i ordning grönsakerna. Ansa, skala och skär i mindre bitar. Fräs allt i smör i en kastrull. Sila fiskbuljongen över grönsakerna. Tillsätt timjan och buljongtärningen. Sjud under lock i ca 10 minuter. Skär fiskfiléerna i bitar, strö över lite salt. Tillsätt dem och tomatpuré. Låt allt koka i ytterligare 5 minuter. Smaka av med salt och vitpeppar.

Rör i hop crème fraichesåsen. Servera soppan med oliver, räkor och den kalla såsen.

### **Fläskfilé med vitkål och sötsur sås**

1 dl ketchup  
1/2 dl äkta soja  
1 1/2 l vatten  
2 msk äppelcidervinäger  
1 krm cayennpeppar  
1 gul lök  
500 g fläskfilé  
1 liten burk annanas  
1 klyfta späd vitkål

Koka ihop ketchup, soja, vatten, vinäger och peppar. Hacka löken och blanda ner den. Skiva filén centimetertjockt och lägg den i den kokande såsen. Skär vitkålen i mindre bitar och tillsätt den också. Koka i 5 minuter. Skär annanassen i bitar och tillsätt den samt spadet. Låt allt koka upp. Servera med ris.

### **Astas skånska äppelkaka**

5 äpplen  
4 skorpor som krossas till skorpmjöl  
strösocker eller råsocker  
smör  
vatten

Smörj en 1-litersform (inte en med löstagbar kant). Skala äpplena och skär dem i bitar. Täck botten med äppelbitar, sedan socker, skorpmjöl och socker igen. Lägg ett nytt lager äpplen och fortsätt så här, avsluta med socker och skorpmjöl. Lägg på några klickar smör och stänk över ett par matskedat vatten. Grädda i 225 grader ca 30 - 45 minuter eller tills det puttrar längs kanterna. Servera med glass eller vaniljsås.