



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 Tilläggsköp. Därutöver har vi:

**Rågflingor 500g/ Nils-Börje Nilsson.
Odlad och malt i Hjälmåsa, 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) och morötter från A.Anderssons gård i Ramdala, gul lök och rödbetor från A.Åkesson i Olsäng samt kålrot från B.Nilsson i Falkenberg. Allt är **KRAV** odlad.

I fruktlådorna får ni svenska **KRAV** odlade äpplen, ekologiska apelsiner och clementiner.

3 sorters äpplen, igen

Vi har hämtat en ny omgång äpplen i Kivik. Rubinolan känner ni till sedan tidigare och är även nu odlad 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.

Med i era lådor ligger idag fakturan för kommande halvår eller kvartal. Vi ber er titta igenom den och skulle något vara oklart eller felaktigt måste ni höra av er, helst via mail. Vid betalning ber vi er ange fakturanummret.

Vi ses igen om två veckor! Gott nytt år önskar KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Rödbetsbiffar

4 personer

3-4 stora rödbetor
1 ägg
3 msk ströbröd
1/2 tsk salt
en nypa vitpeppar

Borsta rödbetorna väl och koka dem i lätsaltat vatten tills de är mjuka. Det tar ca 40 minuter. Gnid sedan av skalen under rinnande vatten. Skär betorna i ca 1 cm tjocka skivor. Vispa upp ägget. Vänd rödbetorna i ägget och sedan i ströbrödet blandat med salt och peppar. Låt paneringen torka till en liten stund. Stek biffarna i lite fett på ganska svag värme tills de fått färg. Servera till potatismos och stekt lök.

Biff i örtbuljong

2 personer

200g halvfrost biff
4 potatisar
1 stor morot
150 g färsk broccoli
1/2 purjolök
1 bit kålrot
4 dl kalvbuljong
2 msk färsk timjan
2 tsk olivolja
1 tsk balsamvinäger
2 krm salt
1/2 krm svartpeppar

Skala och skiva potatis, morot och kålrot. Dela broccilin och purjolöken i bitar. Koka upp kalvbuljongen i en gryta, koka potatis, morot och kålrot i 15 minuter. Håll ev på mer vatten. Lägg i broccoli och purjolök och koka i 5 minuter till. Skär köttet i så tunna skivor det går. Ta upp grönsakerna och fördelar i djupa tallrikar. Lägg i köttet och timjanen i grytan och koka i 1 minut. Lägg köttet på grönsakerna och håll över buljongen. Blanda ihop olja och balsamvinäger och håll på köttet, avsluta med salt och peppar.



Ärtpuré med grönsaker

2 personer

2 dl frysta gröna ärtor
5 dl hönsbuljong
1 gul lök
2 morötter
1 bit kålrot
2 dl keso
2 krm salt
1/2 pressad vitlöksklyfta
2 msk hackad persilja

Koka de frysta ärtorna i buljongen i ca 2-3 minuter. Skala lök och morötter och skär dem i tunna skivor och bitar. Skala kålroten och riv den grovt. Mixa ärtorna i buljongen. Lägg i morötter och lök och låt den koka i 4 minuter. Stek under tiden kålrötterna i lite olja. Smaksätt keson med vitlök, salt och persilja. Servera purén med keson, kålrötterna och rostat bröd.

Rotfruktsstrudel

4 personer

3 morötter
2 palsternackor
1/2 kålrot, ca
100g fetaost
tinjam
1 rulle smördeg
1 msk smält smör
1 msk honung
sesamfrön

Skala och skär grönsakerna i små tärningar. Fräs dem mjuka i smör och olja, salta och peppra, låt svalna. Smula fetaosten i en bunke, blanda ner grönsakerna och strö över timjan. Kavla ut smördegen till en avlång platta, ca 20x30 cm. Lägg rotfrukterna längs ena kanten och rulla till en strudel. Pensla med smör blandat med honung och stö över sesamfrön. Grädda i 200 grader i ca 20-25 minuter eller tills strudeln är färdig. Servera till kött- eller kycklingrätter.