



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 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 (hållbar i 1 år) 44:-**

Kalle och Märta Johansson
0708 25 40 66

kalle_marta@gronsakerdirekt.se
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE

**GRÖNSAKER
DIREKT**



Hej!

Idag får ni potatis (Ovatio) och morötter från A.Anderssons gård i Ramdala, gul lök från A.Åkesson i Olsäng samt vitkål och palsternackor från B.Nilsson i Falkenberg. Allt är **KRAV** odlad.

I fruktlådorna får ni svenska **KRAV** odlade äpplen, ekologiska importerade äpplen, ekologiska apelsiner och ekologisk grapefrukt.

Denna gång 4 sorters äpplen

Vi hade till denna leverans svensk **KRAV** odlad frukt kvar men har fått komplettera med ekologiska äpplen från utlandet. Så mixade äpplen av olika slag; 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 (som nu är lite ledsamt åldrat). De är större och mörkt röda, nästan lite prickiga. Och så det tredje; Ribstone som är ett matäpple och som passar till recepten. Det fjärde äpplet är det med klistermärke och det är importerat Gala.

Vi kommer från och med nu inte att kunna leverera mer svensk frukt för denna gång och möjligheten till att beställa extra äpplen försvinner därmed.

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

Kalle och Märta Johansson
0708 25 40 66

kalle_marta@gronsakerdirekt.se
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE

**GRÖNSAKER
DIREKT**





Kållåda

4 personer

ca 1 kg vitkål
150 g bacon
2 gula lökar
5 ägg
2 1/2 dl mjölk
1/2 dl keso
salt, svartpeppar och eventuellt lite riven muskotnöt

Ansa kåle. Strimla eller skär den i tärningar. Koka kålen nätt och jämnt mjuk i lättsaltat vatten och låt den sedan rinna av. Sätt ugnen på 200 grader. Klipp baconet i strimlor och stek. Lägg det stekta baconet i botten på en ungsfast form. Skala och skiva löken och fräs den i lite fett. Fördela den i formen. Vispa samman ägg, mjölk, keso, salt och kryddor och blanda sedan i kålen. Håll blandningen i formen och grädda allt i 30 - 40 minuter eller tills äggstanningen har stelnat. Servera sallad till.

Potatissallad med äpplen

4 personer

8 - 10 kokta kalla potatisar
1 liten purjolök
3 små äpplen
1 1/2 dl skivad ättiksgurka, skurna i bitar
3 dl gräddfil
2 tsk honung
1 krm torkad timjan, eller mer färsk timjan
1 - 2 tsk dijonsenap
salt och svartpeppar

Skär potatis, purjolök och äpplen i lagom stora bitar och lägg i en stor skål. Blanda ihop såsen och rör ner detta i grönsakerna och låt dra en liten stund. Servera till stekt falukorv.

Mustig köttfärs- eller quorn gryta

2 - 3 personer
ca 300 g vitkål
1 liten gul lök
2 palsternackor
ca 200 g svamp, t ex champinjoner eller shiitake
2 äpplen
1 msk smör eller rapsolja
3 dl vatten
1/2 buljongtärning
salt, svartpeppar och lite kardemumma
1 tsk senap
200 g guornfärs eller köttfärs
2 - 3 tsk soja

Finstrimla vitkålen. Skala och finhacka löken. Borsta av svampen och skär i bitar. Skala palsternackan och riv den och äpplena grovt. Fräs lök och svamp i margarinet eller oljan, tillsätt färsen, palsternackan, äpplena och vitkålen och stek ytterligare en stund. Håll på vattnet, buljongtärningen och kryddorna, rör om och låt koka i ca 10 minuter. Smaka av och servera till potatis eller ris samt samta jordnötter.

Ungsbakade äpplen

4 personer

4 äpplen
2 dl socker
2 dl vatten
4 msk hackad färsk mynta
4 msk hackad valfri nöt

Smält sockret i en kastrull tills det blir brynt, tillsätt vatten. Koka det i ca 6 minuter så att det blir en sås. Kärna ur äpplena med en urkärnare eller med hjälp av en potatisskalare. Skär dem horisontellt i ca 1 cm tjocka skivor. Sätt ihop äpplena igen med mynta och karamellsås mellan skivorna och placera dem i en ungsfast form. Baka äpplena i 200 grader i ca 20 minuter. Servera varma med glass och hackade nötter till.