



På åkern.

Då det ligger snö snö snö på våra åkrar kan vi inte göra så mycket åt dem nu. Men under snön finns gobitar kvar att förhoppningsvis skörda längre fram i vår. Brysselkål, svartrötter och jordärtskockor. Då vi felkalkulerat med att börja ta av detta skafferi nu har vi fått köpa in importerat i stället. Det kommer att bli lite blandat under våren och vi kommer så klart prioritera svenskt närproducerat.

Ni kan köpa till grönsaker och närodlade 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 Hjalmsa, Bräkne Hoby. 15:-**

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

**Shiitake torkad svamp 16 g 44:-
(hållbar i 1 år)**

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Hej!

Idag får ni potatis (Asterix) morötter och polkabetor från A.Anderssons gård i Ramdala, gul lök och rödbetor från A.Åkesson i Olsäng, allt är **KRAV** odlat, samt ekologisk fänkål. .

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, ekologiska apelsiner och ekologisk grapefrukt.

Kylan vs grönsakerna

Som ni alla märkte försenades vår förra leverans av kolden och av snön. I våra villkor står att vi kan bli försenade på grund av dåligt väder och vi **tackar för all förståelse och för all hjälp med att skydda, ta in och svepa om lådorna.** Vi skriver på vår hemsida om detta händer igen och ni är så klart alltid välkomna att ringa eller maila till oss om ni vill veta när vi kommer.

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Paj med betor

8 personer

3 dl vetemjöl
125 g smör
2-3 dl kallt vatten
4 små eller 3 större betor
1 stor gul lök
3 ägg
2 dl mjölk
salt, svartpeppar
100 g ost (lagrad eller fetaost)

Arbeta ihop mjöl, fett och vatten till en deg och tryck ut i en pajform (ca 25 cm i diameter). Nagga degen med en gaffel och låt stå kallt medan betorna kokas.

Koka betorna mjuka i lättsaltat vatten. Gnid av skalet under rinnande vatten. Skiva under tiden löken och stek den på svag värme, håll på 2 msk vatten som får koka in. Skär betorna i stavar och varva dem med löken i pajskalet. Visspa ihop ägg, mjölk, salt, peppar och ost och håll det över grönsakerna. Grädda i 200 grader i 35 - 40 minuter.

Fisk på grön toast

2 personer
300 g torskfilé
salt, svartpeppar och vitpeppar
1 röd paprika
1 fänkålsstånd
1 msk olivolja
2 stora skivor vitt bröd
1 dl gräddfil

Strimla alla grönsakerna och stek dem i olja, salta och peppra. Stek sedan fisken ca 3 minuter på varje sida, krydda den med. Rosta brödet och lägg på fisk och grönsaker. Servera med en klick gräddfil.



Köttfärsspätt med grönsaker

2 personer
200 g mager köttfärs
salt, svartpeppar
1 dl riven fänkål
1 msk riven lök
1 tsk olja
1 dl mild yoghurt
1 tsk pressad citron
några droppar tabasco

3 dl kokt ris
1 broccolistånd
1/2 gul lök

Blanda nötfärsen med salt, peppar, fänkål och löken. Forma färsen till fyra avlånga rullar på korta träpinnar. Stek dem runt om i lite olja i 3-4 minuter. Smaksätt yoghurten med tabasco, salt och citronsaft. Koka broccolin i mindre bitar, stek löken och blanda på slutet ner ris och broccoli.

Potatisplättar

6 kokta kalla potatisar
3 ägg
6 dl mjölk
2,5 dl mjöl
lite salt
2 paket bacon
smör

Rör ihop pankakssmeten. Riv de kalla potatisarna fint och vänd ner dem. Stek först baconet i en torr panna tills de är nästan färdiga. Lägg åt sidan, gärna på tidningspapper. Stek sedan tre potatisplättar åt gången. Lägg på ett bacon på varje plätt precis innan de ska vändas. Baconet fastnar och följer med när de vänds och steks färdigt. Servera med lingonsylt och rårivna morötter.