



På åkrarna

I väntan på att snön ska smälta, tjälen tina och vårbruket ska början har vi dels lagt färskpotatisen på groning, vårtecknet som vi skrev om förra veckan, dels börjat klippa äppelträden. Det har hittills varit ett fint jobb eftersom skaren burit oss och solen skinit. träden kommer att klippas varje år för att öka tillväxten men framförallt för att ge frukt i två våningar vilket ger bästa solläget för många frukter samt en luftig odling vilket kan skydda mor vissa angrepp från både djur och skurv.

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 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, samt importerad purjolök. Allt är **KRAV** odlad förutom purjolöken som är ekologisk.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, ekologiska apelsiner och ekologiska kiwi.

Vi påminner om snart nytt kvaral

Nästa leverans, v 12, är den sista i den kvartalperiod vi är inne i. Vi börjar därmed arbeta på faktureringen för nästa kvartal och vill göra er uppmärksamma på att om ni vill göra några förändringar behöver vi veta det så snart som möjligt!

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Morots- och purjolöksbröd

30g jäst
1 ½ dl vatten
1 tsk havssalt
3 dl rårivna morötter
2 dl finhackad purjolök
1 dl vetekli
3 dl grahamsmjöl
1 dl rågmjöl
4 dl vetemjöl

Ljumma vattnet och filmjölken och håll blandningen över den söndersmulade jästen. Blanda de övriga ingredienserna och arbeta degen smidig. Låt jäsa i 30 minuter. Arbeta ihop degen, rulla till en rulle som skärs i 16 – 18 bitar. Bröden får jäsa på plåten i 30 minuter och grädda dem sedan i 10 – 15 minuter i 250 grader.

Särgårdstorsk med potatis och purjolök

4 portioner
1 kg kokt kall potatis
3 medelstora gula lökar
1 msk olja
25 g smör
1 burk konserverade tomater
Ca 450 g fryst eller färsk torsk
Tomatpuré
2 dl hackad purjolök
Salt, peppar, svartpeppar, basilika, persilja

Fräs den gula löken mjuk i oljan. Tillsätt juicen från tomaterna och sjud den tinade fisken i 5 – 7 minuter under lock i lökblandningen. Skiva potatisen. Lägg ett lager potatis i en välsmord ungsfast form, täck med ett lager lök, fisk, tomater och tomatpuré, varva med potatis och fortsätt så. Avsluta med potatis och purjolök. Glöm inte att krydda mellan lagrena. Håll allt tomat och fisk spad över och klicka på smöret. Gratinera i ca 20 minuter i 200 grader. Håll på mjölk om det verkar torrt. Hacka persilja och basilika över gratängen precis innan servering.



Koriandermarinerade betor

Rödbetor och polkabetor
½ krukans romansallat + ½ krukans plocksallat eller motsvarande annan sallat
2 msk kapris
4 hårdkokta

2 msk vinäger
4 msk olivolja
1-2 msk vatten
Drygt ½ dl finhackad färsk koriander
1 vitlöksklyfta
Salt och grovmalen svartpeppar
Koka betorna nätt och jämt mjuka, låt svalna. Blanda marinaden. Skala betorna, skiva dem och vänd ner dem i marinaden. Bryt salladen i bitar och lägg den och betorna direkt på tallrikar. Strö över kapris, garnera med äggklyftor. Servera med bröd.

Couscous med korianderbetor

rester från de koriandermarinerade betorna
fetaost i tärningar
4 dl couscous
8 dl vatten
2 tsk salt
1 msk olivolja
Salt och peppar
Koka upp vatten, olja och salt i en kastrull. Tag den från värmen och håll i grynen. Rör om och låt dem svälla i ca 5 minuter. Hacka betorna och blanda ner dem och osten i couscousen.