



## på åkrarna

I början av denna veckan tog vi upp samtliga morötter. Kylarna är fulla och vi håller från och med nu temperaturen 0,1 - 0,5 plusgrader samtidigt som luftfuktigheten hålls så hög som möjligt, ca 99%. Det luktar morötter på hela gården.

Blasten tas av vid upptagningen och får ligga kvar på åkern. Den plöjs sedan ner för att återge jorden näring och nedbrytbart organiskt material. Nästa år ska det växa potatis samt specialgrönsaker där.

---

Ni kan köpa till grönsaker och närodla 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 Hjälmsta, 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 (Solist), morötter, fänkål, palsternacka och ett premiär äpple (som smakprov, vi frångår för första och sista gången våran princip att aldrig ha med frukt i grönsaksåldorna) odlad på vår gård i Ramdala, samt gul lök från A. Åkesson i Olsäng. Allt är **KRAV** odlad.

I fruktåldorna får ni **Röd Aroma och Concorde, äpplen och päron som med stolta händer nyss plockats från våra egna KRAVodlade fruktträd**, samt KRAVbananer.

## Röd Aroma/Amorosa

Vi erbjuder alla kunder att köpa äpplen som tillägg nu och så länge vi har kvar av våra egna. 2 kg för 50 kr. Maila eller SMS:a 0708 25 40 66 senast måndag innan utkörningen.



Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



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



## Kycklinggryta

1 kyckling  
1 hönsbuljongtärning  
vatten  
1 gul lök  
3 - 4 morötter  
1 stor purjolök  
1/2 fänkål  
1 lagerblad  
1 tsk timjan  
5 hela, krossade vitpepparkorn

ca 25 g smör  
2 -3 msk mjöl  
250 g frysta ärter  
dijonsenap  
1 dl grädde

Dela kycklingen i bitar. Koka upp dessa i buljongen som precis ska täcka delarna. Skumma av. Ansa och dela lök, morötter, purjolök och fänkål och lägg ner i grytan tillsammans med kryddorna. Lägg på lock och låt koka i ca 40 minuter. Håll sedan av nästan allt spad. Fräs smöret och rör ut mjölet, späd med spadet, tillsätt ärterna. Låt sjuda i ca 5 minuter. Rör sist ner senap och grädde. Smaka av med salt och peppar. Servera kokt potatis till.

## Bön- och grönsakssallad

Ett dagen efter-recept om man har överblivna kokta grönsaker som potatis, morötter, palsternacka, broccoli etc.

Hacka grönsakerna, tillsätt gärna någon färsk rå grönsak eller sallad. Lägg allt i en stor skål och tillsätt 1 burk kineyböner salt och peppar. Ringla lite olivolja över och servera en kall yoghurtsås till.

## Varm höstsallad

1 gullök i klyftor  
2 äpplen, halverade  
2 morötter i klyftor  
2 palsernackor i klyftor  
1 fänkål i klyftor  
3 msk rapsolja  
1 tsk timjan  
3 dl matkorn  
2 paket halloumi  
1 dl mandel, grovt hackade och rostade  
1 dl torkad frukt

3 msk honung  
5 msk rapsolja  
2 msk balsamvinäger  
salt, svartpeppar

Lägg lök, äpplen, fänkål och rotfrukter på en plåt, ringla över rapsoljan, strö timjan, salt och peppar på. Rosta i ugnen 200 grader i ca 30 minuter. Skär halloumin i stavar och lägg på efter 20 minuter. Koka matkornet enligt anvisningarna. Blanda samman ingredienserna till dressingen. Vänd ner matkornet i grönsakerna och strö mandel och torkad frukt över och håll på dressingen eller servera den bredvid.

## Stekta äpplen

Skär tre äpplen i klyftor, ta bort kärnhuset. Värm en klick smör i stekpannan och stek äppleklyftorna tills de fått lite färg. Strö då på 2 msk råsocker och rör runt. Stek tills sockret precis har smält och börjat kandera. Det är lätt att bränna dem. Ta av från plattan och håll upp på ett fat eller en skål. Strö över färsk rosmarin. Gott till glass, pankaka eller bara ovispad kall grädde.