



leveranser 2011

13, 14 jan	14, 15 juli
27, 28 jan	28, 29 juli
10, 11 feb	11, 12 aug
24, 25 feb	25, 26 aug
10, 11 mars	8, 9 sep
24, 25, mars	22, 23 sep
7, 8 april	6, 7 okt
20 april	20, 21 okt
5, 6 maj	3, 4 nov
19, 20 maj	17, 18 nov
1 juni	1, 2 dec
16, 17 juni	15, 16 dec
30 juni, 1 juli	29, 30 dec

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.
Odlat och malt i Hjälmsta, Bräkne Hoby. 15:-**

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

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Hej!

Idag får ni potatis (Solist) morötter och palsternacka från vår gård i Ramdala, gullök från T.Thuresson i Vindslöv samt vitkål från B. Nilsson i Tånga. Allt är **KRAV** odlat.

I fruktlådorna får ni inköpta ekologiska äpplen, clementiner och apelsiner. (Vet i skrivande stund inte om vi får blodapelsiner, hoppas så.)

Leveranser 2011

På baksidan finns leveransschemat för 2011 och idag får de flesta kunder med en faktura för kommande eller föregående betalningsperiod. Hör av er om något är oklart eller om ni vill ändra på något i er beställning. Ju förr desto bättre.

Vid **väldigt kallt väder** kan leveranserna skjutas upp och då informerar vi om detta på vår hemsida. Tveka inte att ringa om ni undrar något angående detta.

Tack för alla bra lösningar ni har - gillar särskilt barnvagnen med den varma insatsen i, kändes fint att få bädda ner grönsaker!

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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

råkost

Vitkål- och kumminsallad

1/2 vitkålshuvud
1 msk kummin
1/2 dl olivolja
1/2 tsk örtsalt
saften av 1/2 citron

Ansa och strimla kålen med osthyvel. Blanda ner kummin. Rör ihop dressingen och blanda väl med salladen. Låt stå kallt i 30 minuter före serveringen.

vegetariskt

Palsternackssoppa med gröna linser och morötter

4 potatisar
1 gul lök
1 stor eller två mindre palsternackor
1 msk rapsolja
1 dl okokta gröna linser
2 morötter
1 dl crème fraiche
1/2 grönsaksbuljongtärning
salt och peppar
sesamolja eller solrosolja

Koka de gröna linserna enligt förpackningen. Skala potatis, lök och palsternacka, skär dem i bitar och fräs dem i rapsoljan. Fyll på med vatten en bit över grönsakerna och smula ner buljongen. Skala morötterna och låt dem koka med hela. Låt koka tills grönsakerna är mjuka. Ta av grytan från värmen, plocka upp morötterna (det gör inget om de är lite hårda) och tillsätt crème fraiche. Mixa soppan slät, smaka av med salt och peppar. Hacka morötterna och blanda dem med linserna. Servera soppan med linser och morötter samt några droppar sesam- eller solrosolja på.



långkok

Kyckling på potatisbädd

Lägg skivad potatis och lök i en smord ungssäker form eller långpanna. Salta och peppra. Pensla kycklingdelar eller kycklinghalvor på alla sidor med en blandning av matolja, kinesisk soja, paprikapulver, salt och svartpeppar. Placera kylindelarna på potatisbädden och stek i 175 grader i ca 45 minuter eller tills kycklingen är färdig. Pensla kycklinger ytterligare några gånger under tillagningen.

Det går bra att variera potatisen med andra rotfrukter och äpple.

grönsaker hjärta pasta

Köttfärspytt med grönsaker och tacokrydda

400 g köttfärs
1 normalstor palsternacka
ca 200 g vitkål
1 gul lök
1 påse tacokrydda
2 msk tomatpure

Skala och hacka palsternackan i små tärningar, skala och hacka löken, ansa och riv vitkålen grovt. Smält smör eller olja i en större stekpanna eller i en stekgryta. Fräs först grönsakerna lätt, tillsätt tomatpuren och tillför sedan köttfärsen. Bryn tills färsen är klar. Tillsätt kryddorna. Späd ev med lite vatten. Servera till nykokt pasta.