



på åkrarna

Snön har nu nästan helt försvunnit från våra åkrar och i fina rader tittar den färska vitlöken upp. Vi satte den i oktober och små skott kom upp innan snön. Den har klarat sig bra och börjar växa så fort minsta värmen kommer. Vi brukar kunna skörda i slutet av maj.

Mitt emot står jordärtskockorna. Vi skördade en omgång i höstas men sedan kom regnet och snön och nu hoppas vi att det snart ska vara så tort att vi kan skörda det som återstår.

Svartrötterna har haft det värst i vinter. De växer längre ner på en åker och blev dränkta vid översvämningen innan jul. Vi vet inte än om de klarat sig, har de det skördar vi till er så fort vi kan.

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:-**



Hej!

Idag får ni potatis (Asterix) 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 fruktåldorna får ni inköpta ekologiska äpplen, päron och grape.

Vårtecken 2

Förutom fåglar som sjunger och överfulla porlande vattendrag som i sommar hjälper oss mot torka är det snart **sportlov**. Hör av er så fort som möjligt om ni inte kommer att vara hemma v 8. Det går bra att hoppa över leveransen.

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

råkost

Vitkålssallad med gurka

5 -6 dl strimlad vitkål
1 dl gurklag+1 dl vatten
3 msk olja
lite salt och svartpeppar
1 dl hackad ättiksgurka
1 stor röd paprika
ev gröna oliver

Strimla vitkålen fint. Koka upp gurklagen och vattnet och häll över vitkålen och låt den dra i 1 minut. Håll av kålen i ett durkslag och blanda den nu med oljan, salt och peppar i en skål. Hacka paprikan i tärningar. Blanda paprika, gurka och vitkål. Toppa ev med skivade oliver.

vegetariskt

biffar på plasternacksstavar

2 - 3 palsternackor
Skala och skär i stavar. Koka i lättsaltat vatten tills de är nästan mjuka. Häll av och rör ner en klick smör.

ca 3 dl kokta eller konserverade bönor eller linser
2 - 3 kokta potatisar
1 liten gul lök
1 ägg
salt
mejram eller oregano

Lägg allt utom kryddorna i en mixer, kör med kniven i 1/2 - 1 minut. Smaksätt med salt och örtekrydda. Värm en stekpanna med olja eller smör. Forma biffarna på en blöt skärbräda eller klicka smeten direkt i panna. Stek till gyllenbruna på båda sidor. Servera på palsternackorna. Gärna med rotstat bröd, sallad och gräddfil till.



grönsaker hjärta pasta

Lasange med morötter och köttfärs eller keso

10 lasangeplattor
1-2 gula lökar, hackade
4 morötter, rivna
1 msk olivolja
300 g nötfärs eller 400 g keso
1 burk krossade tomater
1-2 msk tomatpuré
1 buljongtärning
1 tsk basilika
1 vitlöksklyfta, hackad
salt och svartpeppar

4 msk vetemjöl
7 dl mjölk
2 msk smör
3 dl riven lagrad ost
salt och vitpeppar

Stek löken i oljan, tillsätt köttfärsen, tomatpurén och vitlöken och bryn tills köttet är brunt. Tillsätt morötter, buljongtärningen och basilikan och koka på svag värme i ca 15 minuter, smaka av med salt och peppar. Om ni väljer keso ska denna inte koka med. Smält smör i en gryta, ta av från värmen, häll i allt mjöl, rör kraftigt och tillsätt lite mjölk i taget så att det blir en slät sås. Ställ tillbaka på värmen, koka försiktigt i 3 minuter, tillsätt osten på slutet. Salta och peppra.

Bred ut hälften av ostsåsen i ett ungsäkert fat, varva i tre lager med köttfärsåsen (lagar du utan kött fördelar du keson tillsammans med tomatsåsen) och lasangeplattorna. Avsluta med ostsåsen. Gratinera mitt i ugnen i 225 grder i 15 - 20 minuter.