



Nästa låda

Samtliga kunder får grönsakslådan på **onsdagen den 20 april vecka 14** på grund av den stundande Påsken. Hör av er senast helgen innan om ni inte kan ta emot lådan då all packning sker någon dag tidigare.

Ni kommer då att få Ovatio, den av våra potatisar som passar bäst till Janssons frästelse. Det finns som alltid möjlighet att beställa både extra potatis och lök. Beställ via hemsidan, via sms eller i ett mail.

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

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Hej!

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

I fruktlådorna får ni inköpta ekologiska äpplen och päron samt **KRAV** odlade bananer.

Vårtecken 7

Vi sätter den första färskpotatisen så fort det torkat upp efter veckans regn. Vi plöjde i tisdags och värmen gör det möjligt att sätta den nu. Allt tyder på att det blir på lördag/söndag.

Ett annat vårtecken är att ni får bananer i er fruktlåda!

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 med nötter och ost

ca 400 g vitkål
lite salt
1 dl valnötter
en bit blåmögelost
1 äpple

Strimla vitkålen fint, med osthyvel eller i matberedaren. Salta kålen försiktigt och låt den dra en stund. Hacka nötterna grovt och äpplet i tärningar och blanda ner i skålen. Smula osten ovanpå.

vegetariskt

Potatis- och blomkålswok

500 g potatis
1 litet blomkålshuvud
olja
1 1/2 tsk spiskummin
2 msk vatten
1/2 tsk malen koriander
2 krm gurkmeja
2 krm torkad chilipeppar
salt, svartpeppar

Koka potatisen med skal. Låt den svalna. Dela blomkålen i små buketter. Hetta upp oljan i en stor stekpanna, lägg i lite spiskummin och blomkålen, fräs i några minuter. Håll i vattnet och lägg på lock. Ställ av från värmen och låt dra i 5 - 10 minuter. Skala potatisen och skär den i skivor. Blanda övriga kryddor och vänd ner i blomkålen tillsammans med potatisen. Värm under omrörning i 3 minuter. Smaka av och servera till en tomatsallad.



långkok

kålpudding med palsternacka

ca 700 g vitkål
2 palsternackor
1 msk sirap
400 g köttfärs
salt, svartpeppar, kryddpeppar
1 köttbuljongtärning + 3 dl vatten
några klickar smör

Skala palsternackan och strimla den tillsammans med vitkålen. Bryn detta lätt i smör och tillsätt sirapen. Låt kallna. Blanda köttfärsen med kryddorna, kålen och palsternackorna och lägg allt i en ungsäker form. Lös upp buljongen i vatten och håll över. Lägg på klickar med smör. Stek kålpuddingen i ugn i 40 - 50 minuter. Servera med kokt potatis och lingonsylt.

grönsaker hjärta pasta

Minestrone-soppa

1 l vatten
olivolja
1 grönsaksbuljongtärning
3 msk tomatpuré
200g pasta, okokt
1 burk tomatsås
2 vitlöksklyftor
1 palsternacka
1 dl färsk persilja, eller 1/2 dl fryst
1 gul lök
2 morötter

Skölj, skala och finhacka alla grönsakerna utom persiljan och fräs i olja i en kastrull. Tillsätt tomatpuré, tomtsås, vatten och buljongtärningen, låt puttra i ca 10 minuter. Tillsätt pastan och koka sakta tills den är färdig. Tillsätt ev mer vatten. Smaka av med salt och peppar och strö över persilja.