



Stolta och väldigt glada kan vi nu erbjuda er att köpa **must** som tillägg. **Karlskrona Musteri** pressar ekologiska äpplen till must. Inga tillsatser, 100 procent KRAV-certifierade svenska äpplen.

Musten finns i 500 ml glasflaska 30kr
1000 ml glasflaska 45kr
3000 ml bag in box 105kr
5000 ml bag in box 160kr

Maila, beställ via tilläggsfliken på vår hemsida eller skicka ett SMS till 0708 25 40 66. Musten är pastöriserad och hållbar till ca ett halvår, öppnad flaska ska förvaras i kylskåp och är hållbar i ca 4 dagar. En öppnad bag in box håller i flera veckor.

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 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, svartrötter och jordärtskockor från vår gård i Ramdala samt gullök från T.Thuresson i Vindslöv. Allt är **KRAV** odlad. I fruktlådorna får ni inköpta ekologiska äpplen och päron samt KRAV odlade bananer.



Nu har vi byggt färdigt vårt musteri och kan äntligen presentera vår dryck. Musteriet heter **Karlskrona Musteri** och drivs av Kalle, Märta och Jonas Johansson. Se vidare på baksidan.

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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

råkost

Sallad med råkost

1 grön paprika
ca 1 dl råreven jordärtskocka
1 burk majs
2 tomater
salt, peppar
olivolja

Hacka paprikan och tomaterna fint, blanda med majs och jordärtskocka. Stö på salt, peppar och olja, rör om och låt dra i ca 1/2 timme.

vegetariskt

Quornwok

4 st quornfiléer
2 - 3 msk rapsolja
ca 500 g rotfrukter i stavar, tex morot, jordärtskocka och svartrötter
1 dl vatten
1/2 grönsaksbuljongtärning
1 msk honung
1 vitlöksklyfta
1 tsk riven ingefära
rivet ska av 1 lime eller 1/2 citron
salt och svartpeppar
1 msk pressad lime eller citron
rostade solrosfrön eller mandelspån

Skär quornfiléerna i strimlor. Hetta upp hälften av oljan i en wok eller stor stekpanna. Woka quornen tills den fått färg. Lägg i nytt fett och woka grönsakerna i 3 - 5 minuter. Tillsätt vatten, buljong, honung, vitklök, ingefära, skal och saft från lime eller citron. Blanda med quornen och hetta upp. Strö över solrosfrön eller mandelspån. Servera med ris.



långkok

Rotsaksgratäng

3 stora potatisar
2 morötter
2 svartrötter
3 större bitar jordärtskockor
1 gul lök
1/2 dl smält smör
1 -2 dl grädde
färsk eller torkad timjan
salt och peppar

Stek löken lätt i lite smör. Skala och riv övriga grönsaker grovt, blanda dem i en bunke och salta och peppra. Blanda i timjan och slå på det smälta smöret. Blanda igen och lägg sedan ut rotfrukterna samt löken i en smord ungsfast form. Slå över hälften av grädden. Resten av grädden håller du på då och då under gräddningen. Grädda i 40 minuter i 200 grader.

grönsaker hjärta pasta

Ostgratinerad pasta

kokt pasta till 4 personer, går bra med gårdagens
3 morötter
2 svartrötter
4 dl gröna ärtor
bacon eller kassler i tärningar
tillräckligt med ost

Skala och skär morötter och svartrötter i cm- tjocka slantar. Koka dessa i lättsaltat vatten tills de är mjuka och håll av. Koka ärtorna. Smörj en form och lägg ut pastan och grönsakerna. Stek bacon eller kassler och lägg på. Hyvla ost och täck. Gratinerad i 250 grader tills osten fått färg.