



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 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 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, färsk vitlök, svartrötter eller jordärtskockor från vår gård i Ramdala samt gullök från T.Thuresson i Vindslöv och rödbetor från S. Nilsson på Öland. Allt är **KRAV** odlat. I fruktlådorna får ni inköpta ekologiska äpplen och päron samt KRAV odlade bananer.

### Leveransen v 22

Nästa leverans kommer att köras ut till samtliga kunder på **onsdagen den 1 juni** på grund av Kristi Himmelfärds dag.

Läget på åkrarna är bra. Den tidigaste potatisen, de första knippmorötterna och salladslöken är uppe och ser fina ut. Det dröjer några veckor till innan skörd men vi kan låta oss börja längta efter dessa primörer nu.

Majsen är sådd och i år har vi en ny fågelhistoria. En Strandskata har sett åkern som strand och har lagt ett ägg mellan två rader. Herr och fru Strandskata vaktar och vi hoppas att de inte äter upp utsädet.

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 färsk vitlök

- 1 salladshuvud
- 1 morot, grovt riven
- 2 färka vitlökar
- 1 paket bacon
- 1 burk små vita bönor

Skölj och strimla salladen, blanda med riven morot och bönorna. Skiva vitlöken fint och strö över. Skär baconet i små bitar, stek väl och servera på salladen eller bredvid.

## vegetariskt

### Rödbetsoppa

- 2 stora rödbetor
- 4 potatisar
- 2 gula lökar
- 7 1/2 dl vatten
- 1 1/2 grönsaksbuljongtärning
- 1 tsk salt
- 2 msk pressad citron

Skala och skär rödbetor och potatis och lök i bitar. Koka upp vatten och buljong i en gryta. Lägg i grönsakerna och koka under lock på svag värme tills rödbetorna är mjuka, ca 30 minuter. Häll av och spara spadet. Finfördela grönsakerna med en stavmixer. Blanda med spadet i grytan och värm upp. Smaka av med salt och citronsaft. Servera med en klick gräddfil.



## färsk vitlök

Den färska vitlöken är en primör som ska förvaras i kylskåp och ätas upp snarast. Den går att använda rå i sallader och stekt som i recepten här, men passar även att grillas. Dela dem på längden, pensla med olja och salta. De behöver inte många minuter på grillen. Hela blasten går att äta och de har en fin vitlökssmak. Ni kommer att få mer vitlök framöver och ju större klyftorna blir desto godare är de att grilla.

## grönsaker hjärta pasta

### Wok med jordärtskocka och nudlar

- ca 200 g jordärtskocka
- 1 morot
- 1 gul lök
- 2 färska vitlökar
- 1 grön paprika
- nudlar till 4 personer
- 2 kycklingfiléer
- rapsolja
- 2 msk ostronsås
- 2 msk soja
- salt och peppar

Skala först alla grönsakerna och skär i tunna stavar. Stek dessa i olja och lägg sedan åt sidan. Skär kycklingen i bitar och stek även dessa i olja. När kycklingen är färdig hålls grönsakerna tillbaks i stekpannan, slå på ostronsås och soja, salt och peppar och blanda väl. Koka nudlarna och servera tillsammans med woken i djupa skålar.