



SOMMARNYHETSBRÉV #28 14, 15 juli 2011

Hej!

Idag får ni färskpotatis, knippmorötter, salladslök, kålrabbi och zucchini. Allt är **KRAV**odlat på vår gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, bananer och fina fina blåbär.

Must från Karlskrona Mustei finns som tilläggsvara

- 500 ml glasflaska 30kr
- 1000 ml glasflaska 45 kr
- 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.

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



SOMMARNYHETSBRÉV #28 14, 15 juli 2011

Hej!

Idag får ni färskpotatis, knippmorötter, salladslök, kålrabbi och zucchini. Allt är **KRAV**odlat på vår gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, bananer och fina fina blåbär.

Must från Karlskrona Mustei finns som tilläggsvara

- 500 ml glasflaska 30kr
- 1000 ml glasflaska 45 kr
- 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.

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Kålrabbi

Denna gröna eller röda kålväxt är lik en mild kålrot. Den kan ätas rå eller tillagad. Förvara den i kylskåp, där håller den sig fin i någon vecka.

Skala den och skiva tunt som smörgåspålägg eller grilla den med bara lite salt och peppar och eventuellt olja på. Kålrabbin gör sig även bra i wok eller kokt som tillbehör.

Soppa med kålrabbi och zucchini

100 g vita bönor
2 msk olivolja
1 knipplök
1 kålrabbi
3 morötter
1 zucchini
2 potatisar
2 tomater
2 vitlöksklyftor
2 liter vatten
ca 150 g brytbönor

Hetta upp oljan i en tjockbottnad stekgryta, tillsätt lök, kålrabbi, morötter, zucchini, potatis och tomat i tunna skivor samt vitlöken fint hackad. Stek sakta i 5 - 10 minuter under omrörning. Tillsätt vatten och krydda med salt och nymald svartpeppar. Koka upp och låt sjuda under lock tills grönsakerna är mjuka. Tillsätt sist de vita bönorna och brytbönorna, låt dessa bli varma och servera tillsammans med gott bröd.

Rostad zucchini

1 zucchini
2 fint hackade vitlökar, 2 msk olivolja, salt och torkad timjan
eller
1/2 msk honung, 1 tsk soja, 2 msk olivolja och salt

Värm ugnen till 250 grader. Skär zucchinin tunnt på längden och lägg skivorna på en plåt med bakplåtspapper på. Ringla över vald marinad och rosta dem i ca 10 - 15 minuter.



Kålrabbi

Denna gröna eller röda kålväxt är lik en mild kålrot. Den kan ätas rå eller tillagad. Förvara den i kylskåp, där håller den sig fin i någon vecka.

Skala den och skiva tunt som smörgåspålägg eller grilla den med bara lite salt och peppar och eventuellt olja på. Kålrabbin gör sig även bra i wok eller kokt som tillbehör.

Soppa med kålrabbi och zucchini

100 g vita bönor
2 msk olivolja
1 knipplök
1 kålrabbi
3 morötter
1 zucchini
2 potatisar
2 tomater
2 vitlöksklyftor
2 liter vatten
ca 150 g brytbönor

Hetta upp oljan i en tjockbottnad stekgryta, tillsätt lök, kålrabbi, morötter, zucchini, potatis och tomat i tunna skivor samt vitlöken fint hackad. Stek sakta i 5 - 10 minuter under omrörning. Tillsätt vatten och krydda med salt och nymald svartpeppar. Koka upp och låt sjuda under lock tills grönsakerna är mjuka. Tillsätt sist de vita bönorna och brytbönorna, låt dessa bli varma och servera tillsammans med gott bröd.

Rostad zucchini

1 zucchini
2 fint hackade vitlökar, 2 msk olivolja, salt och torkad timjan
eller
1/2 msk honung, 1 tsk soja, 2 msk olivolja och salt

Värm ugnen till 250 grader. Skär zucchinin tunnt på längden och lägg skivorna på en plåt med bakplåtspapper på. Ringla över vald marinad och rosta dem i ca 10 - 15 minuter.