



SOMMARNYHETSBRÄV #30 28, 29 juli 2011

Hej!

Idag får ni färskpotatis, knippmorötter, salladslök, squasch (=en zucchini över 400g), fänkål och röd- och/eller polkabetor. Allt är **KRAV**odlat på vår gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, bananer och päron.

Dillkronor och annat; i det fina växtvädret har vi mycket grönsaker på åkrarna. Bland annat är dillkronorna snart mogna så skulle ni tjuvstarta med kräftor får ni gärna höra av er till oss. Likaså om det är andra grönsaker ni skulle vilja ha extra av.

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 eller sms:a in din beställning

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



SOMMARNYHETSBRÄV #30 28, 29 juli 2011

Hej!

Idag får ni färskpotatis, knippmorötter, salladslök, squasch (=en zucchini över 400g), fänkål och röd- och/eller polkabetor. Allt är **KRAV**odlat på vår gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, bananer och päron.

Dillkronor och annat; i det fina växtvädret har vi mycket grönsaker på åkrarna. Bland annat är dillkronorna snart mogna så skulle ni tjuvstarta med kräftor får ni gärna höra av er till oss. Likaså om det är andra grönsaker ni skulle vilja ha extra av.

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 eller sms:a in din beställning

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Fänkål

Förvara fänkålen i kylskåp där den håller sig ett tag. Skölj den noga genom att dela den och skär bort lite av rotfästet. Lägg den i kokande lättsaltat vatten och koka i 7 minuter. Håll av och servera med lite smält smör på.

Sallad med morot och fänkål

1/2 isbergssalladshuvud
ca 300 g ruccola
2 morötter
1/2 fänkål
1 msk olivolja
1 msk vit balsamvinäger
salt och vitpeppar

Salladen kan göras matigare med krutonger, avokado, parmesan och parmaskinka.

Kassler med squasch och rödbetor

600 g kassler
2 lökar röd och gul
ca 700 g squasch
2 - 3 mindre rödbetor
1 vitlöksklyfta
2 tomater
150 g fetaost
salt, peppar, torkad timjan och oregano

Skrubba rödbetorna och dela dem i fjärdedelar. Putsa köttet och gnid in timjan, lägg det i en stor form med betorna runt om och baka det i ugnen i 175 grader 15 minuter. Skala och hacka vitlöken, fräs den i olivolja ihop med squaschen i bitar. Krydda med salt och peppar. Lägg grönsakerna runt kasslern tillsammans med tomatklyftor och smulad fetaost. Baka i ytterligare 5 minuter.

Rödbetor och polkabetor

De betor ni fått idag är nyskördade primörer som inte behöver koka lika länge som vintermogna. Lägg dem i kokande vatten och känn med en sticka när de är klara. De är även goda att riva grovt och äta råa i en sallad.



Fänkål

Förvara fänkålen i kylskåp där den håller sig ett tag. Skölj den noga genom att dela den och skär bort lite av rotfästet. Lägg den i kokande lättsaltat vatten och koka i 7 minuter. Håll av och servera med lite smält smör på.

Sallad med morot och fänkål

1/2 isbergssalladshuvud
ca 300 g ruccola
2 morötter
1/2 fänkål
1 msk olivolja
1 msk vit balsamvinäger
salt och vitpeppar

Salladen kan göras matigare med krutonger, avokado, parmesan och parmaskinka.

Kassler med squasch och rödbetor

600 g kassler
2 lökar röd och gul
ca 700 g squasch
2 - 3 mindre rödbetor
1 vitlöksklyfta
2 tomater
150 g fetaost
salt, peppar, torkad timjan och oregano

Skrubba rödbetorna och dela dem i fjärdedelar. Putsa köttet och gnid in timjan, lägg det i en stor form med betorna runt om och baka det i ugnen i 175 grader 15 minuter. Skala och hacka vitlöken, fräs den i olivolja ihop med squaschen i bitar. Krydda med salt och peppar. Lägg grönsakerna runt kasslern tillsammans med tomatklyftor och smulad fetaost. Baka i ytterligare 5 minuter.

Rödbetor och polkabetor

De betor ni fått idag är nyskördade primörer som inte behöver koka lika länge som vintermogna. Lägg dem i kokande vatten och känn med en sticka när de är klara. De är även goda att riva grovt och äta råa i en sallad.