



### Kallt väder, inga mer bananer och lådor i retur.

Nu när det börjat bli kallt och någon form av vinter närmar sig måste vi förbereda oss på att skydda grönskerna från att frysa. Potatisen är känslig och tål inte minusgrader. Detta gör att vi behöver kunna ställa lådan på ett skyddat ställe eller att ni ställer fram en extra låda med tidningar eller en filt som vi kan ställa ner lådan i.

Årstiden gör även att vi från och med nästa leverans inte kommer att ha med bananer i fruktlådorna utan välja citrusfrukter i stället.

För er nya kunder - och som en liten påminnelse till gamla - tar vi gärna tillbaka lådorna i retur. Vi kan använda dem upp till fem gånger och ni lämnar tillbaka dem genom att ställa ut dem på den plats där vi lämnar era grönsaksllådor så tar vi med dem vid leveransen. På vår hemsida finns en liten film där Una visar hur man viker ihop lådan. Tack för hjälpen med detta!

Ni kan köpa till grönsaker, must och närodlade och **KRAV**-certifierade torrvaror av oss. Alla tilläggen hittar du på vår hemsida. SMSa eller e-posta din beställning. Varorna kommer tillsammans med din låda.

<b>Must</b>	<b>1000 ml 55 kr</b>
<b>Must</b>	<b>500 ml 30 kr</b>
<b>Rågflingor</b>	<b>500 g 15 kr</b>

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



Una Qvarnström, Nya Stilleryd  
Drösebovägen 350, 374 39 Karlshamn  
0454-10004, 0708-671894  
una@gronsakerdirekt.se  
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE



Hej!

Idag får ni potatis (Asterix), morötter, lök i form av purjolök, vitlök och schalottenlök och rotpersilja från vår gård i Ramdala samt vitkål från B. Ask i Växjö. Allt är **KRAV** odlat. I fruktlådorna får ni våra Santana (KRAV), samt inköpta ekologiska päron och bananer.

### lök lök lök

Vår gullök har under de senaste veckorna inte uppnått den kvalitet vi önskat och därför kommer vi från och med nu köpa gullök från T. Thuresson i Vindslöv. Vi har inte lyckats få den levererad till oss till denna vecka och ger er därför annan lök idag. Purjolöken, vitlöken och schalottenlöken har vi odlat och vi hoppas att ni accepterar tilltaget.

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta och Una

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



Una Qvarnström, Nya Stilleryd  
Drösebovägen 350, 374 39 Karlshamn  
0454-10004, 0708-671894  
una@gronsakerdirekt.se  
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE



## råkost

### Veckosallad

1 kg vitkål  
1 kg morot  
1 purjolök  
1 gul paprika  
1 dl rapsolja  
3/4 - 1 dl äppelcidervinäger  
2 -3 tsk örtsalt  
3 msk råsocker eller honung

Strimla vitkål och morot fint. Hacka paprikan och skiva purjolöken i små bitar. Rör ihop dressingen och vänd ner i salladen. Låt dra en timme innan servering. Salladen håller sig i kylskåpet i en vecka.

## vegetariskt

### Nötbullar

50 g hasselnötter  
3 dl kokt råris  
1 hackad scalottenlök fräst i olja  
4 msk riven kokt potatis  
1 knippa persilja  
1 msk mjöl  
1 msk olja  
salt och vitpeppar

Mal nötterna och råriset och blanda med de övriga ingredienserna. Forma till runda bullar och stek i olja. Servera till pasta och grönsallad.

## långsam mat

### Köttgryta med vitkål, purjolök och äpple

500 g grytbitar, gärna vilt  
10 kryddnejlikor  
1 liter vatten  
en klyfta vitkål  
2 purjolökar  
3 syrliga äpplen  
1 dl grovt hackad persilja  
50 g smör  
salt och peppar

Skär köttet i tärningar, ca 2 cm. Bryn det i lite av smöret och kryddnejlikorna. Salta och peppra. Tillsätt vatten och låt det koka upp. Ta bort skummet på vattenytan med en sked. Koka det sedan i 30 minuter eller tills köttet är mört. Skär vitkålen och purjolöken i bitar och låt dem koka med i ca 5 minuter. Skär äpplet i tärningar och lägg ner i grytan och låt det koka upp. Tillsätt resten av smöret, persiljan och smaka av med salt och peppar.

## grönsaker hjärta pasta

### Vit pytt på tomatsås

2 rotpersilja  
1 paket halloumi  
4 port små makaroner  
1 burk krossade tomater  
2 vitlöksklyftor  
olivilja  
salt, svartpeppar  
1 tsk socker  
1 lagerblad

Fräs pressad vitlök i oljan och slå på tomaterna, koka ihop i 10 minuter och smaksätt sedan med socker, salt och kryddor. Skala rotpersiljan och skär i cm-stora bitar. Koka dem mjuka. Koka pastan. Skär även osten i cm-stora bitar. Stek ost och rotpersilja hett i en stekpanna och vänd sedan i pastan. Servera tomatsås på en tallrik och lägg på pytten i mitten.