



Förvaringsråd för grönsaker

Rotfrukter som rotpersilja, morot och rödbeta ska förvaras svalt och fuktig det vill säga i kylskåpet. Behåll plastpåsen till morötterna och lägg gärna övriga rotfrukter i en låda, dock inte helt tätt då det kan bli för fuktigt och mögel bildas.

Potatis ska förvaras mörkt och svalt. Uterum eller skafferier brukar vara bra men de får inte utsättas för frost. Saknas lämpligt utrymme gå det bra i kylskåpet men då inte i plastpåse utan i pappåse. Förvaras potatisen för varmt gror den.

Lök ska förvaras svalt och luftigt. I vinter har det gått utmärkt att ha den utomhus och man ska tänka på att lite frost är mindre farligt än dålig ventilation. Kylskåpet rekommenderas inte och om man saknar sval är det bättre att ha den i ett mörkt skåp.

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.

Must	1000 ml 55 kr
Must	500 ml 30 kr
Rågflingor	500 g 15 kr



Hej!

Idag får ni potatis (Solist) morötter och rotpersilja från vår gård i Ramdala, lök från T.Thuresson i Vindslöv samt rödbetor från S. Nilsson på Öland. Allt är **KRAV** odlat. I fruktlådorna får ni inköpta ekologiska äpplen, päron och grape.

Nu när det blev kallt tillslut får vi ombesörja grönsakerna frostskydd. Ni som bor så att vi lämnar lådorna ute ber vi ställa fram något som kan skydda grönsakerna. Det är främst potatisen som är känslig och det kan räcka med en extra kartong, tidningar eller någon filt att lägga runt lådan. Vi har nya pappåsar till potatisen och de är kraftigare än de förra, hoppas detta ska hjälpa till lite. Hör av er om ni vill att vi ställer lådan på ett annat ställe, om det finns ett olåst utrymme eller så.

Vi ses om två veckor/ KalleMärta





Kokta rödbetor

jämnstora rödbetor

Skrubba rödbetorna med rotfruktsborste utan att ta bort blastfästet. Lägg i en gryta och fyll med vatten så att det täcker betorna väl, salta och koka upp. Koka sedan på medelvärme tills betorna är mjuka. Använd teststicka. Skölj sedan dem i kallt vatten och krama av skalet med handen. Servera varma med örtsalt, smör eller olja.

De kokta rödbetorna går bra att förvara i kylen väl täckta.

Rödbets- och potatissallad

6 kokta kalla potatisar
1 stor, eller två små kokta kalla rödbetor
1 stort äpple
2 msk majonäs
1 dl filmjök
salt och svartpeppar

Skär potatis, rödbetor och äppel i 2 cm stora tärningar, blanda med majonäs och filmjök, smaka av med salt och peppar. Salladen passar till kallskuret, bönrätter och på rostad bröd.

Slät grönsakssoppa

2 potatisar
2 morötter
1 rotpersilja, eller 2 mindre
2 gula lökar
2 msk rapsolja
ca 2 l vatten + hönsbuljong
1 dl grädde
salt och peppar och vit balsamvinäger

Skala och skär alla grönsakerna i bitar. Värm upp rapsoljan i en gryta och fräs först löken tills den är genomsiktig, tillsätt sedan de övriga grönsakerna och låt dem fräsa en liten stund. Håll på vattnet och hönsbuljongen och koka upp. Sänk värmen och låt koka tills grönsakerna är mjuka. Ställ av grytan och mixa soppan slät tillsammans med grädden. Smaka av med salt och peppar och en skvätt vit balsamvinäger.

Korvstroganoff med rotfrukter

400 g falukorv i strimlor
1 stor morot i tärningar
1 rotpersilja i tärningar
2 gula lökar finhackade
2 msk vetemjöl
1 dl creme fraiche
1 dl vatten
1 msk tomatpuré
1 msk soja
salt och peppar
olja att steka i

Hetta upp oljan och stek lök, korv, morot och rotpersilja i ca 5 minuter i en kastrull eller järngryta. Rör ner tomatpurén väl och strö nu vetemjölet över. Rör snabbt ner creme fraiche, vatten (tillsätt mer vatten om det behövs) och soja. Koka ihop under omrörning i ca 5 minuter och smaka av med salt och peppar. Servera till ris eller pressad potatis.

Morotsmuffins

12 st
3 ägg
1 dl socker
2 1/2 dl kesella
3,5 dl rågsikt
1 dl vetegroddar
2 tsk bakpulver
1 krm salt
3 dl finrivna morötter
pumpakärnor eller solrosfrön

Sätt ugnen på 225 grader. Skala och riv moroten. Vispa ägg och socker poröst och tillsätt nu kesellan. Blanda de torra ingredienserna och vänd ner det i äggsmeten. Tillsätt morötterna. Smörj en muffinsplåt eller ställ ut muffinsformar på en plåt. Fördela smeten och toppa med pumpakärnor och eller solrosfröna. Grädda mitt i ugnen i ca 20 minuter. Låt svalna helt innan de lossas.