



## böner och gurkor i ättikslag

Vi har lagt in våra egna vaxböner - gula, gröna och blandade - samt skivade och hela gurkor i en mild ättikslag. Både bönorna och gurkorna är krispiga och goda att äta som tillägg, tilltugg eller på smörgås. Burkarna ska förvaras i kylskåp då de öppnats och håller sig där i ca 1 månad. Öppnad håller sig till 120801. Varje burk rymmer 1 liter.

böner	80kr
gurkor	50kr

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

GRÖNSAKER  
DIREKT



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



Hej!

Idag får ni potatis (Asterix) morötter och rotpersilja från vår gård i Ramdala, vitkål från B. Nilsson i Tånga samt lök från T.Thuresson i Vindslöv. Allt är **KRAV** odlat. I fruktlådorna får ni inköpta ekologiska äpplen, päron och **KRAV** odlade kiwi.



Nu när allt är som mest grått tar vi fram en nyhet ur förrådet; **böner och gurkor i ättikslag**. När våra fält var fulla av dignande plantor i somras skördade vi dessa grödor och förädlade dem. Ni kan köpa inläggningarna som tillägg till era lådor liksom musten, rågflingorna och mer grönsaker. Läs mer på baksida.

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

GRÖNSAKER  
DIREKT



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



### **Pasta med lax och morotssås**

300 g tagliatelle  
2 - 3 morötter  
1 msk smör  
1 gul lök  
4 st laxfilér utan skinn (färsk eller fryst)  
1 dl grädde  
1 - 2 dl vatten  
1 msk ostronsås  
salt och dill

Börja med att koka upp vatten till pastan, såsen blir färdig när pastan kokat klart. Skala morötterna och löken och riv dem grovt. Fräs dem i smöret i ca 2 minuter, tillsätt sedan grädde, vatten och ostronsås. Koka ihop såsen i någon minut. Skär laxen i mindre bitar och lägg ner. Låt såsen koka på medelhög värme tills laxen är klar, rör om ibland, det gör inget om laxen delas i mindre bitar. Smaka av med salt och rör ner så mycket dill som man tycker är gott. Servera såsen på den varma pastan.

### **Rösti på potatis och lök**

beräkan 2 normalstora potatisar och 1/4 lök per person  
smör salt och vitpeppar

Skala och riv potatis och lök grovt, pressa ur vattnet noga med hjälp av ett durkslag, blanda nu med salt och peppar. Smält smöret i en stekpanna och stek rivet relativt hett i omgångar, vänd när de fått fin färg på undersidan. Servera med grönsallad och kall gräddfil.



### **Varm rotpersilja med vitlök**

2-3 rotpersilja  
2 msk olivolja  
2 vitlöksklyftor  
salt och svartpeppar

Skala och riv rotpersiljan grovt. Hacka vitlöksklyftorna fint. Hetta upp oljan i en stekpanna eller i en gryta som är bra att bryna i. Lägg i rotpersiljan och vitlöken, rör om och låt fräsa i ca 3 minuter, salta och peppra. Rotpersiljan ska få lite färg.

Servera den varma rotpersiljan som tillbehör eller som en del på en salladsstalltik. Den passar också att ha i en slät soppa eller i tacos.

### **Kålpudding**

ca 800 g vitkål  
2 msk matfett  
salt och peppar  
2 msk sirap  
500 g blandfärs  
2 -3 dl kokt ris  
2 1/2 dl vatten  
1 tsk salt  
1 krm svartpeppar

Sätt ugnen på 175 grader. Strimla vitkålen och bryn den i matfettet i en gryta. Rör om så att den inte bränns. Tillsätt salt, peppar och sirap. Rör om väl och ställ kålen åt sidan. Blanda nu färsen med ris, vatten, salt och peppar. Bred ut hälften av kålen i en ungsäker form, bred över färsen och avsluta med resten av kålen. Grädda i 45 minuter. Servera med kokt potatis, lingonsylt och eventuellt brunsås.