



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



Hej!

Idag får ni potatis (Solist) och morötter från vår gård i Ramdala, kålrötter från S. Andervad i Tassemarkerna utanför Ljungby, rödbetor från S. Nilsson på Öland samt lök från T.Thuresson i Vindslöv. Allt är **KRAV** odlat.

I fruktlådorna får ni inköpta ekologiska äpplen, päron och **KRAV** odlade bananer.

Från och med idag är det rimligt att börja längta efter färskpotatisen. För idag har utsädet kommit till oss och vi lägger upp sättpotatisen i backar och ställer dem lagom varmt i ett ljust rum. De ska börja förgro, eller tända, vilket gör att när vi väl sätter dem i jorden börjar de växa fortare och hinner att bli klara till midsommar. Vi kommer även att låta dem växa under en duk vilket påskyndar utvecklingen extra.

Förövrigt är den färska vitlöken grön och fin och vår grävabsinens kommer att stillas när vi snart kan gräva upp en ny skörd jordärtskockor.

Vi ses om två veckor/ KalleMärta



Morötter och vita bönor

3 morötter
ca 300 g kokta vita bönor, stora eller små
1 msk sweet chilisås

Skala och skär morötterna i tunna slantar. Koka dem tills de är nästan mjuka. Blanda med bönorna och rör ner chilisåsen.

Kålrot på pizza

Det är gott att lägga tunnt hyvlad kålrot överst på hemmagjord pizza. Pensla med olivolja och salta lätt. Passar till pizzor med skinka, salami eller bara tomat och ost.

Kålrotssoppa med curry och äppel på

ca 300 g kålrot
2 gula lökar
3 potatisar
2 lagerblad
4 vitpepparkorn
2 liter grönsaksbuljong
1 dl grädde
salt, curry och ett tärnat äpple

Skala och skär kålrot, lök och potatis i delar. Koka dessa i buljongen med lagerblad och vitpepparkorn i ca 20 minuter. Sila bort grönsakerna men spara spadet. Lägg tillbaka grönsakerna i grytan och plocka bort lagerblad och pepparkorn. Tillsätt lite spad och mixa till en slät soppa, tillsätt grädden och så mycket spad så att soppan blir lagom krämig. Smaka av med salt. Strö curry över och toppa med äppeltärningarna.

Potatis med kikärtor, fläsk och chili

4 personer
6 potatisar i tärningar
1 burk kokta kikärtor
300 g rimmad fläsk
1/2 dl olivolja
1 tsk torkad rosmarin eller salvia
1 msk finhackad röd chili
1 pressad vitlöksklyfta
1 burk hela skalade tomater
salt

Skala och tärna potatisen, koka i lättsaltat vatten. Skölj kikärtorna väl och kör 1/3 av dem till mos i matberedaren. Skär fläsket i tärningar och låt dem puttra i lite av olivoljan tillsammans med rosmarin/salvia, chili och vitlök i en gryta i 10 - 15 minuter. Häll av vätskan av tomaterna och tärna dem. Rör ner tomaterna och kikärtsmoset i fläsket och låt puttra tillsammans i någon minut, tillsätt sist de hela kikärtorna. Smaka av med salt och servera på potatistärningarna och ringla över den sista olivoljan.

Rostade rödbetor och kålrötter

Tillaga lika delar rödbetor och kålrötter. De rostade grönsakerna passar bra som alternativ till potatis eller som ett grönsakstillbehör. Skrubba rödbetorna, skär bort blastfästet och skär dem i stavar. Lägg betorna på ett ungsäkert fat och ringla olja över, salta med flingsalt. Börja rotsa dessa i ugnen i 225 grader. Skala och skär kålroten i lika stora stavar. Koka dessa i lättsaltat vatten i ca 10 minuter, häll av väl. Lägg kålrötterna bredvid rödbetorna och ringla olja även över dessa, salta. Fortsätt att rosta grönsakerna tills de är färdiga.

Vill man göra allt lite lyxigare är det gott att fördela lite flytande honung och timjan över grönsakerna innan servering.