



## bönor och gurkor i ättikslag

Vi har lagt in våra egna vaxbönor - 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.

bönor  
gurkor

80kr  
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 **NYSKÖRDADE** palsternackor från vår gård i Ramdala, vitkål från B. Nilsson- Tånga gård samt lök från T.Thuresson i Vindslöv. Allt är **KRAV** odlat.

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

Palsternackor klarar sig utmärkt i jorden under vintern, oftast mycket bättre än i ett kylrum. Och vi lämnade kvar några rader intill svartrötterna i höstas. Nu ligger de i er låda. Hoppas att de smakar!

På åkrarna torkar det upp fort nu. Det som fattas är värmen. Men så fort den kommer så är det dags att så de första morötterna för att kunna börja bunta så fort som möjligt. Vi klipper fortfarande äppelträden och skall snart rotbeskära dem också. Blomknopparna sväller och luddar sig.

Från och med nästa vecka är det ny betalningsperiod för kvartalsprenummeranter. Vill ni göra några ändringar ber vi er meddela oss om det så fort som möjligt, tack.

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

GRÖNSAKER  
DIREKT



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



### **Pastasallad med rotsaker, valnötter och ost**

kokt kall pasta till fyra personer  
ca 3 dl hackad vitkål  
3 morötter i slantar  
1 hackat äpple  
ca 1 dl osttärningar  
1/2 - 1 dl valnötter i midre bitar  
2 msk olivolja  
vit balsamicosås  
salt och svartpeppar

Blanda alla ingredienserna i en stor skål, ringla olja och balsamicosås över och servera med en klick gräddfil. Lägg i kokta bönor eller skinka för att göra salladen mer matig.

### **Vitkålssoppa**

1 msk smör  
ca 800 g vitkål  
3 potatisar  
1 gul lök  
1,2 liter vatten  
2 grönsaks- eller hönsbuljongtärningar  
1 tsk kumminfrö  
3 st lagerblad  
4 skivor grovt formbröd, gör inget om det är tort  
ca 200g korv, gärna chorizo

Skala och hacka löken, skala och skär potatisen i bitar. Skölj och strimla vitkålen. Fräs först löken i smöret och tillsätt sedan potatis och vitkål. Låt fräsa under omrörning tills löken är genomskinlig och potatisen och kålen fått lite färg. Håll på vattnet, buljongen och kryddorna. Låt koka tills potatisen är färdig, smaka av med salt och låt soppan stå.

Skiva korven och stek den i en stekpann, rosta samtidigt bröden och bryn i bitar. Servera soppan med korv och bröd i.



### **Potatispaj**

1 paket djupfryst smördeg med två smördegsrullar  
1 äggula  
1 msk mjölk  
ca 500 g potatis  
2 vitlöksklyftor  
100 g riven ost eller smältost med vitlökssmak  
1/2 dl hackad persilja  
1 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
2 äggulor  
1 dl grädde

Tina smördegen enligt förpackningen. Kavla ut den ena till ca 26 cm i diameter och den andra lite mindre. Tryck ut den största i en pajform med diametern ca 24 cm. Skala och strimla potatisen, blanda den med pressad vitlök, persilja salt och peppar, lägg allt i pajformen.

Strö över osten och lägg på den andra pajdegen över och nyp ihop kanterna. Ta ut ca 1 cm stora hål, i vilka äggstanningen senare ska hållas ner i. Rör samman äggulan och mjölken och pensla pajen med det. Grädda i mitten av ugnen i ca 40 minuter.

Rör samman grädden med äggulorna, håll ner smeten i hålen och grädda ytterligare i ca 25 - 30 minuter. Täck pajen med folie om den blir för mörk.

### **Rostade palsternackor på kryddigt ris**

2 palsternackor  
1 msk olivolja  
3 1/2 dl basmatiris  
2 vitköksklyftor, 1 msk tomatpuré, 1 gul lök, 1 bit grön paprika, 1 krm cayennepeppar och lite olivolja

Koka riset. Hacka lök och paprika och stek detta i het olja ihop med vitlöken, tomatpurén och cayennepepparn. Tillsätt riset och rör om väl. Smaka av med salt. Skala och skär palsternackan i långa stavar, bryn dem i oljan och rosta dem sedan i ugnen i 200 g i ca 12 minuter. Servera palsternackorna på riset.