



Nyhet från Karlskrona Musteri

Detta är Äppelmust med fläder. Flädersmaken kommer från fläderblommor vilka växer som en lähäck runt vår äppelodling. Buskarna ökar även andelen nyttodjur vilka hjälper oss att hålla lössen på äppelbladen i schack. Musten är likt vår tidigare helt utan tillsattser eller socker.



Ni kan köpa till grönsaker, must, ättiksinläggningar och närodlda 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	50 kr
Must, 500 ml	30 kr
Flädermust, 1000 ml	50 kr
Flädermust, 500 ml	30 kr
Bönor i ättikslag, 1000 ml	80 kr
Gurkor i ättikslag, 1000 ml	50 kr
Rågflingor, 500 g	15 kr

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

GRÖNSAKER
DIREKT



Hej!

Idag får ni potatis (Asterix), morötter och **NYSKÖRDADE** svartrötter från vår gård i Ramdala, rödbeta 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.

Det stora som hänt sedan sist är att vi har **satt färskpotatis och sått de tidigaste morötterna**. Man skulle väl kunna likna det hela vid en slags kick-off för oss och nu är det vårbruk för hela slanten. Vi förbereder jordarna för vidare sådd och potatissättning vilket vi vill göra i jord med god struktur och med så lite ogräs som möjligt.

I äppelhagen syns redan gröna spetsar och beskärningen är snart klar. För första gången beskär vi även rötterna vilket hämmar den vegetativa tillväxten.



Vi ses om två veckor/ KalleMärta

GRÖNSAKER
DIREKT



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



Svartrot

Svartroten har stått kvar i jorden under vintern då det är den bästa förvaringsplatsen för rötterna och vi grävde upp dem i måndags. Förvara dem torrt kallt och mörkt. De klarar sig ok i kylskåpet men de får inte ligga för fuktigt. Skala dem precis innan tillagning och lägg dem i kallt vatten då de lätt kan få en tråkig färg på ytan.

Kokt svartrot

Lägg svartrötterna i kokande lättsaltat vatten och koka på medelhög värme tills de är nästan mjuka. Koka dem inte för länge. Håll av och servera med en klick persiljesmör.

Brynta svartrotter

Skala och skär svartroten i bitar och bryn dessa i olivolja ihop med havkad vitlök, salt och svartpeppar. Servera med hyvlad parmesan.

Svartroten fungerar även bra i potatisgratäng och i soppa.

Rostade rotfrukter med saffransås

Kan inte låta bli att föreslå rostade rotfrukter igen då det denna gång blir så fina färger..

3 potatisar
3 morötter
2 - 3 svartrötter
2-3 rödbetor
mer rotfrukter om ni har kvar
olivolja, salt och peppar

Skrubba rotfrukterna noga och skär dem i lika stora klyftor eller stavar. Bred ut dem på en med olja smord plåt och ringla ytterliggare olja på. Skala och peppra. Rosta i mitten av ugnen i 225 grader i ca 40 minuter. Rör om någon gång.

Rör ut 1 påse saffran i en skvätt vit balsamvinäger och tillsätt 2 dl crème fraiche samt salt och svartpeppar. Servera till rotfrukterna.

Gul risotto med morötter, svartrötter och lax

1 gul lök
2 morötter
1 svartrot
1 grön paprika
2 dl arborioris
1- 1 1/2 liter grönsaksbuljong
1/2 msk gurkmeja
salt och svartpeppar
500 g lax utan skinn
1 dl riven ost
rapsolja

Hacka löken fint. Skala och hacka morot och svartrot i mindre bitar. Hetta upp olja i en järngryta och stek löken, morötterna och svartrötterna. Tillsätt efter en liten stund riset och rör om väl. Låt riset brynas tills det börjar bli genomskinligt. Håll på lite buljong i taget och rör om. Låt buljongen koka in och fyll på successivt. Rör ner gurkmejan och låt slutligen risotton koka på låg värme tills riset är mjukt. Rör ner osten och smaka av med salt och peppar.

Skär laxen i bitar och koka eller stek den. Skär den gröna paprikan i tärningar och lägg den tillsammans med laxen på risotton. Servera med gräddfil till.

Råinlagda rödbetor

1 dl ättikssprit 12%
2 dl socker
3 dl vatten
2 lagerblad
10 kryddpepparkorn
5 kryddnejlikor
2 - 3 rödbetor

Skala och skär rödbetorna i väldigt tunna skivor, lägg skivorna i en glasburk eller i en skål. Koka ihop lagen och håll den varm över de råa rödbetorna. Låt stå tills lagen är kall och servera rödbetorna kalla som tillbehör.