



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 närodldde 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, jordärtskockor och palsternackor från vår gård i Ramdala samt lök från T.Thuresson i Vindslöv. Allt är **KRAV** odlat.

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

Nu är det vår; jord, traktor, frö, fräs, fiberduk, sättpotatis, plog, harv, nötsväm, kup och hacka. Och så en titt på vädret ungefär jättemånga gånger varje dag. Att packa era lådor är det enda vi med säkerhet vet hur och när vi ska göra och det är en frid för oss.

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

GRÖNSAKER
DIREKT



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



Kokos- och currygryta

2 morötter
ca 4 pingisbollsstora jordärtskockor
2 gula lökar
100 g frysta gröna bönor
100 g fryst broccoli
1 burk kokosmjölk
1/2 msk curry
salt och svartpeppar
lite olivolja

Skala morot, jordärtskockor och lök. Skär dessa i fina smala stavar och bryn i het olja. Håll på kokosmjölken efter ca 5 minuter. Tillsätt curryn och låt det puttra i någon minut. Lägg ner bönor och broccoli och låt dem koka med tills de blivit varma. Smaka av med salt och svartpeppar och eventuellt mer curry.

Denna gryta kan ätas som den är tillsammans med ett bröd eller ris. Det går också bra att lägga ner stekt kyckling, tofu eller nötkött.

Jordärtskockssoppa

ca 500 g jordärtskocka
ca 500 g potatis
citronsaft
2 gula lökar
50 g smör
1 liter buljong
2 1/2 dl grädde
salt och svartpeppar
färsk persilja
parmesanost

Skrubba skockorna eller skrapa dem rena, lägg dem i vatten med citronsaften i så de inte missfärgas. Skala potisen och löken, skiva och stek löken i smöret. Skiva potastisen och skockorna och lägg dem i grytan, låt puttra i 5 minuter utan att de bryns. Tillsätt buljongen och koka upp och sjud sedan i ca 15 minuter. Mixa soppan, rör ner grädden och smaka av med salt och svartpeppar. Servera med persilja och parmesanost.



Potatisgryta från Mellanöstern

ca 700 g potatis
4 gula lökar
2 msk olivolja
1 tsk gurkmeja
1/2 tsk malen koriander
2 msk vatten
några droppar tabasco
2 vitlöksklyftor, pressade
en knivsudd saffran, bara några pistillmärken, upplösta i 2 msk varmt vatten knappt 1 dl russin
1 msk hackad färsk persilja
1 msk hackad färsk koriander
salt och nymald svartpeppar

Skala och skär potatisen i jämnstora bitar och lägg den i en gryta med kallt, saltat vatten. Låt koka tills potatisen börjar mjukna. Den ska fortfarande vara ganska fast, eftersom den ska kokas ytterligare. Håll av vattnet. Stek löken i olivoljan tills den blir genomskinlig och tillsätt gurkmeja och koriander, stek i ytterligare någon minut. Blanda ner löken i potatisen och håll på vattnen så att det nått och jämt täcker. Tillsätt salt, peppar, tabasco och vitlök och låt sjuda ca 10 minuter. Lägg ner russin och saffransvattnet och sjud tills potatisen är mjuk och såsen tjocknat. Tillsätt den hackade persiljan och koriandern strax före serveringen.

Grillade jordärtskockor

500 g jordärtskockor, tvättade, i halvor
1/2 dl rött vin
2 msk olivolja
1 msk tamari
2 vitlöksklyftor
salt och svartpeppar
100 g gratängost

Sätt ugnen på 200 grader. Blanda alla ingredienserna och lägg i en ungsäker form. Låt blandningen stå i ca 1 timme i ugnen, tills jordärtskockorna är mjuka. Lägg på osten och låt den smälta. Servera dem med rårisk och grön-sallad.