



SOMMARNYHETSBRÄV #30 25 juni 2012

Hej!

Idag får ni färskpotatis, morötter, salladslök, betor, kålrabbi och zucchini. Allt är **KRAV**odlat på vår gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, bananer och päron.

Skörda din egen låda.

Vecka 32 kan ni som vill få komma ut till oss under torsdagen eller fredagen och skörda er egna låda i stället för att få hem den. Potatisen och morötterna kommer vi att göra men löken och säsongens grönsaker får ni prova att skörda själva. Det finns då möjlighet att välja grönsaker samt tillfälle att köpa mer av någon grönsak om ni vill frysa in eller förädla.

Vi ser detta som ett bra sätt att få visa er som vill hur grönsakerna växer samt träffas. Vi vill att ni meddelar om ni är intresserade av att skörda er egna låda senast måndagen den 6 augusti.

Basilika som tillägg

Vi har fina basilikakrutor till försäljning som tillägg för 20 kr/st. Se fler tillägg på hemsidan.

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



SOMMARNYHETSBRÄV #30 25 juni 2012

Hej!

Idag får ni färskpotatis, morötter, salladslök, betor, kålrabbi och zucchini. Allt är **KRAV**odlat på vår gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, bananer och päron.

Skörda din egen låda.

Vecka 32 kan ni som vill få komma ut till oss under torsdagen eller fredagen och skörda er egna låda i stället för att få hem den. Potatisen och morötterna kommer vi att göra men löken och säsongens grönsaker får ni prova att skörda själva. Det finns då möjlighet att välja grönsaker samt tillfälle att köpa mer av någon grönsak om ni vill frysa in eller förädla.

Vi ser detta som ett bra sätt att få visa er som vill hur grönsakerna växer samt träffas. Vi vill att ni meddelar om ni är intresserade av att skörda er egna låda senast måndagen den 6 augusti.

Basilika som tillägg

Vi har fina basilikakrutor till försäljning som tillägg för 20 kr/st. Se fler tillägg på hemsidan.

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Pastasallad med grönsaker och kassler

1 zucchini
1 kålrabbi
2 betor
2 salladslökar
ca 4 dl pasta
rikligt med färsk basilika
ca 400 g kassler
olivolja, salt , peppar och en skvätt balsamicosås

Koka betorna i lättsaltat vatten tills de är mjuka, skala och hacka. Koka pastan. Hacka zucchinin och stek hett i olja. Hacka kassler och stek även den hett. Skiva salladslökarna, hacka kålrabbin och hacka basilikan grovt. Blanda allt i en skål och smaka av med salt, peppar och balsamicosås.

Kålrabbi

Kålrabbin ska förvaras i kylskåp och håller sig så i minst en vecka. Skalet går att äta men kan vara trådigt så vi brukar skära bort det. Skiva den direkt på smörgåsen eller riv grovt i en tomatsallad. Kålrabbi är också gott att steka i olivolja med salt och peppar.

Gratinerad zucchini

Skiva en stor eller två små zucchini och lägg skivorna i en form. Pressa 1 vitlöksklyfta, blanda med 1 dl crème fraîche, 75 g riven ost, parmesan eller annan väl lagrad ost, 2 tsk senap och finhackad timjan. Lägg smeten på skivorna och gratinera i 15 minuter i 225 grader.



Pastasallad med grönsaker och kassler

1 zucchini
1 kålrabbi
2 betor
2 salladslökar
ca 4 dl pasta
rikligt med färsk basilika
ca 400 g kassler
olivolja, salt , peppar och en skvätt balsamicosås

Koka betorna i lättsaltat vatten tills de är mjuka, skala och hacka. Koka pastan. Hacka zucchinin och stek hett i olja. Hacka kassler och stek även den hett. Skiva salladslökarna, hacka kålrabbin och hacka basilikan grovt. Blanda allt i en skål och smaka av med salt, peppar och balsamicosås.

Kålrabbi

Kålrabbin ska förvaras i kylskåp och håller sig så i minst en vecka. Skalet går att äta men kan vara trådigt så vi brukar skära bort det. Skiva den direkt på smörgåsen eller riv grovt i en tomatsallad. Kålrabbi är också gott att steka i olivolja med salt och peppar.

Gratinerad zucchini

Skiva en stor eller två små zucchini och lägg skivorna i en form. Pressa 1 vitlöksklyfta, blanda med 1 dl crème fraîche, 75 g riven ost, parmesan eller annan väl lagrad ost, 2 tsk senap och finhackad timjan. Lägg smeten på skivorna och gratinera i 15 minuter i 225 grader.