



Trädgårdsmustsäsongen börjar lördagen den 15 september med öppettider 10 - 16

Du är välkommen till oss med dina äpplen så kan vi musta, eller köpa, dem. Mogna, ej ruttna, inte heller i hage fallna kan de bli fin fin must. För att få fram 1 lite must behöver man ungefär 2 kilo äpplen.

Musten blir godast om man blandar olika sorters äpplen och för att kunna göra en pressning begövs drygt hundra kilo frukt. Detta gör att vi helst blandar de trädgårdsfrukter som vi får in och säljer tillbaka en god dryck. För att man ska få tillbaka endast sina egna äpplen krävs minst två hundra kilo. Du måste även boka tid.

Äpplen ska vara mogna och fina. Stötskador och skorv-
gripna äpplen går utmärkt att musta. Däremot får de inte vara ruttna. Äpplen som är plockade i beteshagar får inte mustas.

Pastöriserad must i oöppnad förpackning är hållbar i ett år i rumstemperatur. Vi har flaskor och bag-in-box som vi säljer till självkostadspris.

Öppettider för inlämning är lördagar 10 - 16. Övrig information hittar ni på www.karlskronamusteri.se.

Ni kan köpa till grönsaker, must och närodlade och **KRAV**-certifierade torrvaror av oss. Tilläggen hittar du på vår hemsida. SMSa eller e-posta din beställning. Varorna kommer tillsammans med din låda.

**GRÖNSAKER
DIREKT**



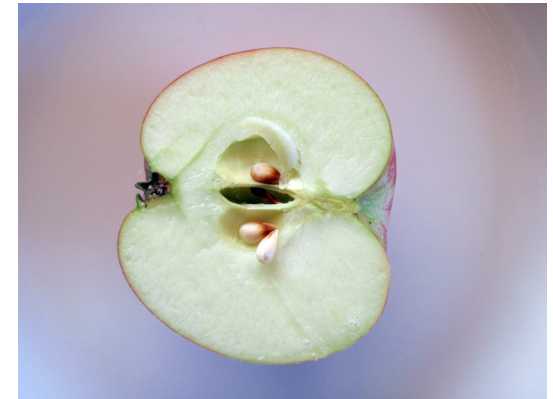
Kalle och Märta Johansson
0708 25 40 66
kallemarta@gronsakerdirekt.se
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE



Hej!

Idag får ni potatis (Solist), knippmorötter, lök, spetskål, mangold och ett provsmak av bondbönor från vår gård i Ramdala. Allt är **KRAV** odlad. I fruktlådorna får ni inköpta ekologiska äpplen och päron samt **KRAV** odlade bananer.

Väntar fortfarande på att våra äpplen ska mogna. Vår tidigaste sort är Amorosa och de har snart fått sin täckfärg. Kärnorna ska bli bruna och stärkelsen ska omvandlas till socker. Sötman börjar träda fram och vi hoppas att vi kan gallringsplocka till er om två veckor.



Päronen är stenhårda...

Majs

Lite oturligt kan man säga kommer vår majs vara perfekt mogen mitt mellan denna och nästa leverans. Ni kommer alltså att få majs v 38 men om ni vill komma ut och plocka själva går det bra redan lördagen den 15 september mellan kl 9 - 12. Då finns vi på åkern och kan hjälpa er.

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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

bondböner

Omelett med bondböner

Repa bönerna och skala de största bönerna med en kniv eller bara fingrarna. De allra minsta som fortfarande har grönfärgat (och inte vitt skal) behöver man inte skala.

Vispa ihop 2 ägg och 2 msk mjölk. Hetta upp smör och olja i en stekpanna och stek bönerna i ca 2 minuter. Salta och peppra och slå på äggsmeten sänk värmen och peta i omeletten så att den sätter sig.

Grundreceptet för kokta bondböner

Repa bönerna och lägg dem i kokande vatten, låt koka i ca 4 minuter. Skölj med kallt vatten och skala bönerna för hand genom att öppna skalet och trycka ut bönan. Servera med smör eller i en sallad.

mangold

Mangold och baconpasta

Tvätta mangolden genom att lägga den i kallt vatten i diskho. Låt den rinna av väl och skär den fint.

Stek 1 paket bacon i en stekpanna och lägg dem åt sidan. Stek nu mangolden i stekfettet tills den har dragit ihop sig. Peppra med svart och vitpeppar.

Koka färsk pasta enligt beskrivningen och blanda sedan dem med mangold och bacon diekt på tallriken. Toppa med riven ost och lite färsk perilla.



potatis och spetskål

Kycklingpanna med potatis

4 kycklingfiléer
salt och peppar
800 g potatis
4 dl fint strimlad spetskål
olja till stekning
5 dl kycklingbuljong
4 vitlöksklyftor
1 rosmarinkvist
skalet av en 1/2 citron

Sätt ugnen på 225 grader. Skär kycklingfiléerna i tunna skivor, krydda dem med salt och peppar. Skala potatisen och skär den i 1 cm tunna skivor. Hetta upp oljan i en stekpanna och stek kycklingen så att den får färg på båda sidorna. Lägg över i en bunke. Stek kålen tills den blir gyllenbrun. Salta och peppra. Gör samma sak med potatisen tillsammans med skivad vitlök. Koka upp buljongen. Lägg ut potatis, kyckling och kål i en ungsfast form eller i stekpannan. Häll över buljongen och hälften av rosmarinbladen. Låt stå i ugnen i ca 25 minuter. Garnera med citronskal och resten av rosmarinen.

spetskål och morot

Krämig spetskålsallad

Strimla ca 1/2 liter spetskål. Riv 1 morot grovt. Finhacka en rödlök, rör samman 1/2 dl majonäs och 1 dl matlagningsyoghurt och blanda med grönsakerna. Smaksätt med saften från 1/2 lime, salt och peppar.