



**Vi tackar alla som lämnat in trädgårdsfrukt** under hösten och hoppas att musten från era äpplen är god. Vi välkomnar er och alla andra tillbaka nästa år igen.

Vi fortsätter att pressa vår produktions mustav KRAV-odlade äpplen och kommer även i år att göra en äppel/fläder blandning. Ni kan som vanligt köpa must som tillägg till era grönsaks- eller fruktlådor. Nu har vi åter bag in box, 3 liter. Den har samma hållbarhet öppnad som musten på flaskorna det vill säga i ett år från och med tillverkning men den håller öppnad i en månad i kylskåpet. Vi väntar fortfarande på en etikett till våra bag in box men låter er köpa den redan nu. Den kostar 90 kr/box

Ni kan som vanligt 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](http://WWW.GRONSAKERDIREKT.SE)



Hej!

Idag får ni potatis (Asterix), morötter, polkabetor och palsternackor från vår gård i Ramdala, samt gullök från T. Turesson i Vinslöv. I fruktlådorna får ni Amorosa, Rubinola, Santana och Concorde från oss samt bananer. Allt är **KRAV** odlad.



### Nyskördade palsternackor

Kladdig skörd, så vi kände att det var tvunget att skölja av de nyupptagna palsternackorna. Det fina med dessa är att de går att ha stående i fält över vintern för skörd under tidig vår. Och vi väljer därför att skörda vid behov.

Hoppas att det smakar!

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson  
0708 25 40 66  
kallemarta@gronsakerdirekt.se  
[WWW.GRONSAKERDIREKT.SE](http://WWW.GRONSAKERDIREKT.SE)



## Grönsakschips

500 g morötter, polkabetor och palsternacka  
7 1/2 dl olja  
salt

Skrubba rotfrukterna med rotborste och skär bort blastfästet. Skär lövtunna skivor med en vass kniv eller med en spotatisskalare. Värm oljan i en gryta och fritera chipsen knapriga och bruna i omgångar, använd inte plastredskap. Låt chipsen rinna av på hushållspapper och salta.

## pastagrätäng med polkabeta

1 msk olivolja  
1 stor gul lök, finhackad  
1 vitlöksklyfta, pressad  
2 polkabetor, skalade i skivor  
100 g små skivade champinjoner  
5 dl färdiglagd tomatpastasås  
2 1/2 dl frysta ärtor  
salt och peppar  
3 1/2 dl torkad pasta, penne eller spiralli  
4 msk nyrivna parmesanost

Sätt ugnen på 150 grader. Värm oljan i en stekpanna, lägg ner lök och vitlök och stek på svag värme tills löken är mjuk. Tillsätt polkabetorna och svamp och stek i 3 minuter. Tillsätt sås och ärtor, låt koka i 3 minuter, smaka av med salt och peppar. Ta pannan från värmen och ställ den åt sidan. Lägg pastan i en stor kastrull med kokande vatten, koka i ca 11 minuter eller tills den är nästan mjuk. Låt rinna av och blanda med grönsakerna, lägg ner blandningen i en grätängform, strö över osten och gratinera täckt av folie i 20 - 30 minuter.



## Krov med rotfrukter

5-6 medelstora potatisar  
ca 300 g palsternacka  
2-3 medelstora morötter  
4 dl vatten  
1 köttbuljong  
ca 400 g korv, falu-, frukost- eller grillkorv  
salt, hackad persilja

Skala potatis, palsternacka och morot. Skär palsternackan och moroten i tärningar och potatisen i större bitar. Koka upp vatten och buljongtärning i en låg kastrull. Lägg i de skurna grönsakerna och koka under lock på svag värme i 10 - 15 minuter. Skiva korven i mindre bitar och koka i ytterligare ca 5 minuter. Smaka av och salta eventuellt. Klipp över persilja. Servera med senap.

## Krämig soppa

500 g morötter  
200 g potatis  
1 gul lök  
1-2 vitlöksklyftor  
1 liter vatten  
2 hönsbuljongtärningar  
1 burk stora vit bönor eller borlottibönor  
3-4 msk pressad apelsin  
1/2 -1 tsk malen ingefära  
1 krm svartpeppar  
1 äpple

Skala morot och potatis och skär i bitar. Hacka lök och vitlök. Koka alltsammans mjukt i buljongen. Håll under tiden av bönorna, skölj och låt rinna av. Håll av grönsakerna men spara spadet. Mixa grönsakerna och bönor och blanda med spadet i kastrullen. Värm soppan och smaka av med pressad apelsin, ingefära och peppar. Hacka äpplet och stö över soppan.