



Kylan och snön

När det är kallt far våra potatisar illa, de tål inte att frysa. Vet ni med er att lådan kommer att stå utomhus länge ber vi er om att lägga ut ett par filter, tidningar eller något annat isolerande. Det räcker långt eftersom påse och kartong skyddar en del.

Snön kan så klart göra att vi kan bli aningen försenade med våra leveranser. Hoppas att ni har överseende och ring oss om ni måste iväg, vi kan alltid lösa leveranserna på något sätt så att inga grönsaker står ute över natten.

Tillägg

På vår hemsida, under fliken tillägg, finns bland annat must, mer grönsaker och inlagda bönor som ni kan beställa och få till era lådor. Beställningen gör man där.

Kalle och Märta Johansson
0708 25 40 66

kallemarta@gronsakerdirekt.se
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE

GRÖNSAKER
DIREKT



Hej!

Idag får ni potatis (Solist), morötter och jordärtskockor från vår gård i Ramdala, samt rödbetor och gullök från T. Turesson i Vinslöv. Allt KRAV-odlat. I fruktlådorna får ni inköpta ekologiska äpplen och apelsiner samt KRAV-odlade kiwi.

Jordärtskockor skördade från södersidan

Ja, denna veckan var vädret på vår sida och det var precis att vi lyckades skörda jordärtskockorna i förrgård. Vi har i år som ni vet låtit några av våra rotfrukter få vara kvar i jorden och har skördat, kommer att skörda, dem när vi behöver. Till veckans leverans behövde vi jordärtskockor och vi hoppades att väderprognoserna skulle stämma. Det gjorde de bara nästan. För att vi ska kunna gräva behöver så klart tjälen gå ut marken. Tack vare att vi odlar jordärtskockorna i kupor (så som potatis odlas) i öst/västlig riktning hade solen varmt upp den del av kupan som vätter mot söder och vi kunde gräva fram knölnarna från sidan. Kladdigt, kallt men ändå en känsla av vår.

Vi ses om två veckor/ Märta och Kalle

Kalle och Märta Johansson
0708 25 40 66

kallemarta@gronsakerdirekt.se
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE

GRÖNSAKER
DIREKT



Het grönsakssoppa

5 smk solrosolja
1 gul lök, hackad
3 vitlöksklyftor, fint skivad
300 g potatis, i små tärningar
2 1/2 dl varmt vatten med 1/2 buljongtärning
100 g jordärtskockor, i små tärningar
400 g krossade tormater på burk
1 tsk paprikapulver
1 tsk mald koriander
några droppar tabasco
1/2 tsk chilipulver
4 dl kokosnötsmjölk
lite lite råsocker

Hetta upp oljan och stek hastigt lök och vitlök. Tillsätt potatis och jordärtskockor och fräs dem en stund. Tillsätt hälften av den upplösta buljongen och koka i 1 minut. Håll av de krossade tomaterna i ett durkslag men spara spadet. Tillsätt tomaterna, paprikapulvret, koriandern, tabasco och chilipulver. Rör om väl och tillsätt efter en liten stund resten av buljongen och tomatspadet. Låt sjuda sakta i 7-8 minuter och håll sedan i kokosmjölk-en. Smaka av soppan och tillsätt lite råsocker. Servera med vitt bröd.

Grillade jordärtskockor och rödbetor

ca 200 g jordärtskockor
ca 200 g rödbetor
1/2 dl rött vin
2 msk olivolja
1 msk soja
2 vitlöksklyftor
salt och svartpeppar

I detta receptet tillagas grönsakerna med skal på. Låt jordärtskockorna ligga i vatten i ca 1 timme, skölj av dem och dela dem i halvor. Skrubba rödbetorna och dela i större klyftor. Blanda alla ingredienserna i en ungssäker form. Tillaga i ugnen i 200 grader i ca 1 timme. Jordärtskockorna har nu mjuknat och saften blandats till en tjock sås. Servera till ris, smulad fetaost eller mild kyckling samt råkost.



Rödbetskaka

150 g rödbetor
2 ägg
100 g socker
5 msk mild olja
1 3/4 dl grahamsmjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk mald ingefära
1 1/2 dl hackade valnötter
1 1/2 dl hackad mörk choklad

Sätt ugnen på 200 g, smöra och böda en bakform. Skala och riv rödbetorna fint. Vispa ägg och socker till en tjock och fin smet. Vispa försiktigt ner oljan och tillsätt resten av ingredienserna. Rör tills smeten är jämn och håll den i formen. Grädda i 20 - 25 minuter tills den har stelnat, låt den svalna på ett galler eller ät den ljummen till vaniljglass.

Motot- och bacon pasta

3 morötter
1 gul lök
1 paket bacon
2 tsk tomatpuré
2 dl grädde
salt och vitpeppar
nykokt pasta

Skala och hacka lök och morot fint. Skär baconen i strimlor. Stek först bacon tills det börjar ta färg, tillsätt morötter och lök och stek tills grönsakerna är jämt brynta. Tillsätt tomatpurén och sedan grädden. Låt puttra i några minuter. Späd med vatten om det behövs. Smaka av med lite salt och vitpeppar. Servera direkt på nykokt pasta (eller för all del nykokt potstis..). Vitkålssallad passa bra till.