



## 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 och varorna kommer med nästa leverans. Några exempel:

Äppelmusten, 1000 ml	50kr
Äppelmusten, 3 L(BiB)	120 kr
Potatis, 2 kg	20 kr
Inlagda bönor	50 kr
Rågflingor, 500 g	15 kg



## Hej!

Idag får ni potatis (Solist), morötter, palsternackor och jordärtskockor från vår gård i Ramdala samt gullök från T. Turesson i Vinslöv. Allt är **KRAV**-certifierat. I fruktlådorna får ni inköpta ekologiska äpplen, päron och bananer.

**Tjäle vs. jordärtskockor och palsternacka 2 - 2!**  
**Och eftersom vi även har satt färskpotatisen tycker vi att det står 2 - 3 till oss.**



Vi ses om två veckor/ Märta och Kalle

## Lammgryta med kokos, aprikos och palsternacka

1/2 kg lammkött  
2 palsternackor, i tärningar  
2 gul lök, hackad  
2 vitlöksklyftor, pressad  
1 röd chili  
1 burk krossade tomater  
några torkade aprikoser, i bitar  
1 köttbuljongtärning  
3 dl kokosmjölk  
1 msk gul curry  
2 msk vitvinsvinäger  
salt och svartpeppar

Skär köttet i tärningar och bryn med löken i en djup gryta. Tillsätt 4 dl vatten, buljongtärningen och kryddorna. Låt koka försiktigt i ca 20 minuter. Häll över i en bunke och tillsätt vitvinsvinägern. Värm nu upp olja i grytan och bryn palsternacka, chili, aprikoser och vitlök. Tillsätt tomatkross och lammköttet med buljong. Koka upp och tillsätt kokosmjölken. Servera med pressadpotatis eller quinoasallden nedan.

## Quinoasallad med morot

2 dl quinoa  
1 morot  
2 tomater  
1/2 - 1 dl färsk citronmeliss  
olja, salt och peppar

Koka quinoan mjuk i lättsaltat vatten och spola den i kallt vatten. Skala och slanta moroten fint, hacka tomaterna. Blanda alla ingredienserna i en skål och strö över citronmelissen.



## Pasta och jordärtskockor med en ädel sås

Detta är en pastarätt där hälften av pastan byts ut mot råstekt jordärtskocka, 4 port

150 g pasta, tex snäckor eller tagliatelle  
200 g jordärtskocka  
1 paket bacon  
1 påse färsk spenat  
100 g ädelost  
1 - 2 dl mjölk  
olivolja, salt och svartpeppar

Koka pastan. Skrubba jordärtskockorna noga och skiva tunnt. Stek dem i oljan, salta och peppra och lägg dem åt sidan. Hacka baconet och stek, tillsätt spenaten och smula över ädelosten och låt den smälta. Späd såsen med mjölk och smaka av med salt och peppar. Blanda ihop pastan och jordärtskockorna och servera såsen till.

## Rotsaksgratäng

400 g potatis  
200 g jordärtskocka  
200 g palsternacka  
200 g morot  
smör  
2 dl grädde  
2 vitlöksklyftor  
1 - 2 dl riven lagrad ost  
salt och svartpeppar

Sätt ugnen 200 g. Smörj en ungsfast form med smör. Skala rotfrukterna och skiva dem tunnt i matberedaren. Varva rotsakerna med pressad vitlök, salt och peppar. Häll till sist på grädden samt osten och grädda i ugnen i minst 1 timme. Täck eventuellt med folie så att den inte blir bränd.