



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, jordärtskockor från vår gård i Ramdala samt gullök och rödbetor från T. Turesson i Vinslöv. Vi har även fördelat våra polkabetor till några så långt de räckt. Allt är **KRAV**-certifierat. I frukt-lådorna får ni inköpta ekologiska äpplen, päron och bananer.

VÅR

Så, nu är äntligen vårbruket i full gång. Vi har satt och sätter fortfarande sommar och vinterpotatis. Solist och Asterix som vanligt. De tidiga morötterna som vi knippar är i jorden och täckta med väv för att komma igång så fort som möjligt. Löken är satt och vitlöken hoppas vi snart kunna skörda till er. Den satte vi i oktober och är nu ca 10 centimeter hög.

I äppelhagen går det fort nu och vi har kommit till stadiet musöron; definieras enligt vår skala som 10 mm gröna blad (räknat från knoppens skal) som börjat spreta ut. Tror vi till nästa nyhetsbrev kan visa bild på en blomma!

Vi ses om två veckor/ Märta och Kalle

GRÖNSAKER
DIREKT



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

GRÖNSAKER
DIREKT



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

Betbiffar med jordärtskockor

2-3 betor, rödbetor eller blandade gul-och plokabetor
1 näve jordärtskockor
1 gul lök
5 kokta potatisar
1/2 tärning grönsaksbuljong
1 dl ströbröd
1 dl hackad dill
1 msk smör
1 msk olja

Koka rödbetorna, jordärtskockorna och potatisarna och dra av skalerna. Hacka löken fint och mosa grönsakerna eller mal alltsammans i en råkostkvarn. Blanda ner dill och ströbröd och smaksätt med den söndersmulade grönsaktärningen. Blanda väl och forma små biffar. Stek i hälften smör hälften olja. Servera biffarna med potatis och creme fraiche smaksatt med vitlök.

Lyxig lökpaj

2 1/2 dl vatten
1 krm salt
75 g smör
50 g lagrad ost
1 äggula

500 g gul lök
2 vitlöksklyftor
en skvätt ljus soja
1 krm muskotnöt, riven
3 ägg
1 dl grädde
50 g lagrad ost

Lägg mjöl, salt och smör i en bunke, tillsägg äggulan lätt vispad ihop med osten. Tryck ut i en form och grädda i 200 grader i 10 minuter. Bryn löken väl, salta peppra och tillsätt sojan, lägg den sedan i pajsålet. Vispa äggen tillsammans med grädden. Tillsätt ost och lite muskotnöt samt salt. Häll blandningen över löken. Grädda i 20-25 minuter tills fyllningen stannat.



Stekta nudlar med betor

200 g betor
200 g morot
3 vitlöksklyftor
1 gul paprika
1 grön paprika
1-2 gula lökar
1 dl solrosolja
750 g äggnudlar
2 1/2 dl kokosmjölk
1/2 chilifrukt
salt och svartpeppar

Sätt ugnen på 250 grader. Skala och skär betor och morötter i fina klyftor. Lägg dem i en ungsfastform tillsammans med 2 msk olja och lite pressad vitlök, salt och peppar. Rosta i ugnen i ca 20 - 25 minuter. Tillsätt paprikorna i skivor efter halva tiden. Stek under tiden löken i resten av oljan tills den är gyllengul. Koka nudlarna i rikligt med saltat vatten, låt rinna av och ställ åt sidan. Tillsätt de färdiga grönsakerna till den stekta löken och häll i kokosmjölk. Låt sjuda försiktigt i 2 minuter och tillsätt chili. Tillsätt nudlarna och servera genast.

Jordärtskockssoppa

ca 300 g jordärtskocka
400 g potatis
1 gul lök
1 - 1 1/2 dl hönsbuljong
1 tsk gurkmeja
1/2 tsk spiskummin
olja att bryna i
1 dl grädde eller creme fraiche
salt, svartpeppar

hackad färska kryddor, t ex timjan och persilja
Skala och hacka löken, fräs i lite olja. Skala och hacka grönsakerna och lägg ner i grytan. Fräs en lite stund och häll sedan på vatten + hönsbuljong. Koka tills grönsakerna är mjuka. Tillsätt kryddor och mixa ihop med grädde eller creme fraiche. Smaka av med salt och svartpeppar. Servera med mycket färska kryddor.