



Världsmiljödagen

Fredagen den 5 juni är det Världsmiljödagen och i Karlskrona firas den med musik, tal och uppvisande av olika produkter som främjar hållbar utveckling. Ben finns med som representant för GrönsakerDirekt och visar upp våra ekolådor och vi hoppas att han kan sälja nyskördad ekologisk potatis. Se programmet på www.ekoblekinge.se.

Varmt välkomna

Ni kan köpa till grönsaker och närodlade och **KRAV**-certifierade torrvaror av oss. SMSa eller e-posta din beställning. Varorna kommer tillsammans med din låda.

Vi har potatis, morötter, lök och diverse rotfrukter som tillägg, se utbud och priser på vår hemsida under fliken Tilläggsköp. De torrvaror vi har är:

**Rågflingor 500g/ Nils-Börje Nilsson.
Odlad och malt i Hjärmsa, Bräkne Hoby. 15:-**

**Honung 500g/ Nils-Gunnar Nilsson. 55:-
Producerat i skogsbygden kring Backaryd**

**GRÖNSAKER
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson
0733 643433
kallemarta@gronsakerdirekt.se
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE



Hej!

Idag får ni potatis, morötter, någon rotsak och färsk vitlök från A. Anderssons gård i Ramdala, allt är KRAVodlat, samt ekologisk zucchini från Italien.

Någon rotsak innebär att vi skåpsrensar och delar ut det vi har kvar till er utan att kunna ge alla samma. Hoppas att ni fått något ni tycker om. Alla rotsakerna kommer från gården i Ramdala och är KRAVodlade.

Den färska vitlöken ersätter den vanliga löken (precis som gräslöken gjorde vid förra leveransen). Vi har valt att göra så här i glappet mellan den svenska vinterlagrade löken och knipplöken. Ingen KRAVodlad gullök finns att få tag på.

Vi vågar inte lova, **bara nästan lova färskpotatis** till nästa leverans men så fort vi vet skriver vi om det på vår hemsida. Så ta en titt i början av v 24 om ni i så fall vill beställa extra.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, Rättvisemärkta bananer och päron.

Våra efterlängttade träd är nu satta i jorden. 2600 äppelträd av sorterna; Rubinola, Santana och Röd Aroma. Samt 550 päronträd som heter Concorde.



**GRÖNSAKER
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson
0733 643433
kallemarta@gronsakerdirekt.se
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE



Färsk vitlök

Den färska vitlöken används som purjolök. Den är fortfarande så späd att hela stjälken är mjäll och god. När klyftorna senare sväller sitter mer av smaken där.

Så; hacka vitlöken fint och strö på tex köttfärssås (i stället för att ha lök i) hacka och smörfräs vitlöken
dela några gånger och använd i marinad till grillat kött eller quorn
hacka och använd i sallader, både grön- och potatissallad

Vitlöksfrästa räkor

500 g räkor med skal
2 färska vitlökar
1 zucchini, ca 250g
1 tsk sambal oelek
50 g smör
1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 msk grovhackad persilja
1 msk pressad citron

Skala räkorna, hacka vitlöken och dela zucchini på längden och skär i skivor. Smält smöret i en stekpanna. Fräs zucchini och vitlök några minuter. Tillsätt sambal oelek och rör om väl. Lägg i räkorna och krydda med salt, peppar, persilja och citron. Servera tillsammans med lantbröd.

Morotssallad med variation

500 g morötter, grovt rivna
2 msk olja
1 msk vatten
1 msk vinäger eller pressad citron
1 krm salt
1/2 krm svartpeppar

Koka upp ingredienserna till marinaden och slå i en stor skål, vänd ner morötterna och låt svalna.

Variera salladen med grovrivet äpple, tunnt skivad stjälkselleri, hackad ättiksgurka, solrosskott eller groddar.

Rotsakspaj

150 g smör
4 dl vetemjöl
1/2 dl vatten

1 morot
500 g rotsaker (tex rödbeta, svartrot, jordärtskocka, palsternacka, rotpersilja)
2 färska vitlökar
3 msk dijonsenap

4 ägg
3 dl mjölk
2 msk torkad dragon
salt och svartpeppar
2 dl riven ost

Sätt ugnen på 225 grader. Blanda samman ingredienserna till pajdegen. Tryck ut degen i en pajform och nagga botten. Ställ kallt i 15 minuter. Förgrädda pajskalet i ca 10 minuter i mitten av ugnen. Ta ut och sänk värmen till 200 grader.

Skala och tärna morot och rotsakerna och koka tills de är nästa mjuka. Häll av vattnet. Hacka vitlöken och stek lätt i lite smör. Blanda ihop rotsaker, lök och senap och lägg fyllningen i pajskalet. Vispa ihop äggstanningen och häll över fyllningen. Grädda pajen i 200 grader i 35-40 minuter.

Avokadosallad med potatis

1 citron
3 msk rapsolja
2 färska vitlökar
1/2 gurka
3 avocado
2 kokta kalla potatisar
1 kruka färsk koriander

Strilma löken, hacka gurka, avocado och potatis. Rör ihop dressingen, smaksätt med salt och peppar, och häll över grönsakerna. Plocka bladen från koriandern och tillsätt dessa.