



SOMMARNYHETSBRÉV #32
6, 7 augusti 2009

Hej!

Idag får ni färskpotatis, knippmorötter, knippplök, blandade röd-, gul- och polkabetor, krondill samt zucchini. Allt är **KRAV**odlat på A. Anderssons gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, päron och bananer.

På åkrarna - när tamingen ej finns

Så här kan det gå ibland. Morötterna ni får idag tycker vi är lite stora att knippa egentligen. Men våra vintermorötter som snart tar vid är fortfarande för små så de går inte att ta av. Hoppas att ni håller till godo. Dill två veckor (se på andra sidan hur ni kan förvara den) innan kräftpremiären är inte heller någon vidare taiming men vid nästa utkörning så är kronorna övermogna.

I övrigt hoppas vi på mer sol och regn (på nätterna).

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson
0708 254066
kallemarta@gronsakerdirekt.se
WWW.GRÖNSAKERDIREKT.SE



SOMMARNYHETSBRÉV #32
6, 7 augusti 2009

Hej!

Idag får ni färskpotatis, knippmorötter, knippplök, blandade röd-, gul- och polkabetor, krondill samt zucchini. Allt är **KRAV**odlat på A. Anderssons gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, päron och bananer.

På åkrarna - när tamingen ej finns

Så här kan det gå ibland. Morötterna ni får idag tycker vi är lite stora att knippa egentligen. Men våra vintermorötter som snart tar vid är fortfarande för små så de går inte att ta av. Hoppas att ni håller till godo. Dill två veckor (se på andra sidan hur ni kan förvara den) innan kräftpremiären är inte heller någon vidare taiming men vid nästa utkörning så är kronorna övermogna.

I övrigt hoppas vi på mer sol och regn (på nätterna).

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson
0708 254066
kallemarta@gronsakerdirekt.se
WWW.GRÖNSAKERDIREKT.SE



Röd-, gul- och polkabeta

Det går bra att koka de olika betorna i samma gryta. Så länge de är oskalade och en bit av blasten får vara kvar får varje sort behålla sin färg. Känn på dem när de är färdiga för de har inte riktigt samma koktid.

Saltbakade betor

Borsta betorna rena och lägg dem på en bädd av grovt salt i en ungsfast form. Baka dem i 200 grader i 20 - 40 minuter beroende på storlek. Ät med smör, färöst eller parmesanost till.

Krondill

Krondillen kan förvaras i kylskåp i några dagar om man lägger den i en plastpåse och dänker på lite vatten. Det går också bra att frysa den. Detta förstör utseendet på den men smaken är den samma. Ett tips är också att ta till vara på stjälken. Frys in stavar och använd senare som smaksättning när ni kokar till exempel fisk.

Zucchini wrap

2 personer

100 g kokt skinka
1 zucchini
250 g keso
1/2 tsk sambal oelek
2 mjuka, stora tortilla
sallad

Strimla skinkan. Kärna ur och grovhacka zucchini. Blanda keso, skinka, zucchini och sambal oelek. Bred ut fyllningen på brödet, lägg på sallad. Vik och rulla ihop.



Röd-, gul- och polkabeta

Det går bra att koka de olika betorna i samma gryta. Så länge de är oskalade och en bit av blasten får vara kvar får varje sort behålla sin färg. Känn på dem när de är färdiga för de har inte riktigt samma koktid.

Saltbakade betor

Borsta betorna rena och lägg dem på en bädd av grovt salt i en ungsfast form. Baka dem i 200 grader i 20 - 40 minuter beroende på storlek. Ät med smör, färöst eller parmesanost till.

Krondill

Krondillen kan förvaras i kylskåp i några dagar om man lägger den i en plastpåse och dänker på lite vatten. Det går också bra att frysa den. Detta förstör utseendet på den men smaken är den samma. Ett tips är också att ta till vara på stjälken. Frys in stavar och använd senare som smaksättning när ni kokar till exempel fisk.

Zucchini wrap

2 personer

100 g kokt skinka
1 zucchini
250 g keso
1/2 tsk sambal oelek
2 mjuka, stora tortilla
sallad

Strimla skinkan. Kärna ur och grovhacka zucchini. Blanda keso, skinka, zucchini och sambal oelek. Bred ut fyllningen på brödet, lägg på sallad. Vik och rulla ihop.