



Shiitake som tillägg

Färsk svamp
250 g (lagom för en middag för 6-8) personer **65:-**
500 g **130:-**

Torkad svamp
16g **44:-**

Vi måste ha beställningen senast onsdag ojämn vecka. Gör beställningen via mail.

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
0708 25 40 66
kallemarta@gronsakerdirekt.se
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE



Hej!

Idag får ni potatis, morötter, gul och röd lök, purjolök från A.Anderssons gård i Ramdala, rödbetor från A.Åkesson i Olsäng samt ett smakprov på Shiitake. Allt är **KRAV** odlad.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen och päron samt **KRAV** odlade bananer.

Vi ses om två veckor/KalleMärta

Shiitake

Ni får idag ett smakprov på en matsvamp som är odlad under stortoget i Karlskrona. Den är odlad av ett företag som heter Svambiten Nordic. Svampen är **KRAV** odlad. Vi har valt att visa er den för att vi tycker att det är fantastiskt roligt med närodlad och ekologisk mat. Den är dock för exklusiv för våra grönsakslådor - mängden blir för liten - men vi vill med detta visa er att den finns och ni kan i fortsättningen köpa Shiitake som tillägg (se baksidan).

Svampen har ätits i Asien i över 6000 år och den är Japans största exportvara inom jordbruket.

Se mer information på www.svampbiten.se

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Rödbetor med pumpasmör

3-4 rödbetor
1 citron, rivet skal
ett par kvistar färsk timjan

Pumpaströsmör:

3/4 dl pumpaströn
25 g smör
1/2 tsk flingsalt
1 krm svartpeppar
1 vitlöksklyfta, finhackad

Skrubba rödbetorna och koka dem mjuka, det tar ca 20 - 30 minuter. Gör under tiden pumpaströret. Rosta ströna i en torr stekpanna tills de har fått färg. Tillsätt smör, salt, peppar och vitlök och rör om. Ta pannan från värmen, håll upp blandningen i en liten skål och ställ i kylan. Håll av vattnet från rödbetorna och skala dem under rinnande vatten. Skär dem i stora bitar och lägg på ett fat. Fördela pumpaströret på de varma betorna och toppa med färsk timjan.

Morotskaka med nötter och russin

100 g smör
2 - 3 morötter
3 ägg
1 1/2 dl socker
3 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 dl russin
1 dl hackade nötkärnor

Smält smöret och låt det svalna. Riv morötterna. Vispa ägg och socker vitt och poröst. Tillsätt morötterna och smöret. Blanda mjöl, bakpulver, russin och nötter. Rör ner detta i smeten. Håll allt i en smord och bröad avlång form, ca 1 1/2 liter. Grädda kakan på 175 grader i ca 40 minuter. Låt kakan svalna något innan den stjälpas upp på ett fat.



Shiitake

Svampen ska förvaras i kylskåp och håller sig i ca två veckor. Efter ett tag torkar svampen. Den går fortfarande att använda och smakar lika mycket men man måste tillsätta vatten vid tillagningen. Svampen går utmärkt att frysa. Om du använder fryst Shiitake kan den hackas och stekas direkt, dvs fryst.

Här är ett recept på svampen som passar den mängd ni fått. Den kan också användas i soppor, såser, pajer och stuvningar.

Omelett med Shiitake

Finhacka 1 - 2 cm purjolök och 50 g svamp. Fräs detta i lite smör och krydda med salt och peppar. Blanda 4 ägg och 2 msk gräddde i stekpannan. Omeletten är klar när äggen stannat. Servera med lite färska kryddor.

Tomat och potatisallad

400 g tomater
1/2 purjolök
4 kokta kalla potatisar
vinägrett:
1/2 rödlök, finhackad
1/2 chili, urkärnad och finhackad
1 lime, rivet skal samt saften
1 vitlöksklyfta, finhackad
2 msk solrosolja
salt och svartpeppar
1 tsk honung

1/2 krukmynta

Koka upp rikligt med vatten. Gör ett kryss i tomaterna och koka dem i 30 sekunder. Håll bort vattnet och skala tomaterna. Dela dem i klyftor. Skär potatisen i lagom stora bitar och strimla purjolöken. Blanda ihop ingredienserna till vinägretten. Lägg tomater, purjolök och potatis på ett fat. Ringla vinägretten över och avsluta med myntan.