



SOMMARNYHETSBRÉV #30 29, 30 juli 2010

Hej!

Idag får ni färskpotatis, knippmorötter, salladslök, grön och gul zucchini, polkabeta och bondbönor. Allt är **KRAV**odlat på vår gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, päron och bananer.

Bondbönor

Idag får ni som sagt bondbönor i era lådor och detta är första gången vi odlar dessa. Läs på andra sidan hur ni tar hand om dem och ni får gärna höra av er till oss och tala om om ni gillar dem eller ej.

Det finns gott och det går bra att köpa mer bondbönor som ett-tilllägg v 32.

På åkrarna

Rgnet var på gränsen för bra, vi kom inte ut på åkern någon dag efter men kommer det inte massor mer i veckan, blev det perfekt.

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



SOMMARNYHETSBRÉV #30 29, 30 juli 2010

Hej!

Idag får ni färskpotatis, knippmorötter, salladslök, zucchini, polkabeta och bondbönor. Allt är **KRAV**odlat på vår gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, päron och bananer.

Bondbönor

Idag får ni som sagt bondbönor i era lådor och detta är första gången vi odlar dessa. Läs på andra sidan hur ni tar hand om dem och ni får gärna höra av er till oss och tala om om ni gillar dem eller ej.

Det finns gott och det går bra att köpa mer bondbönor som ett-tilllägg v 32.

På åkrarna

Rgnet var på gränsen för bra, vi kom inte ut på åkern någon dag efter men kommer det inte massor mer i veckan, blev det perfekt.

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Zucchini och potatispytt

10 kokta färskpotatis
2 salladslök
1 zucchini
1 polkabeta
olivolja
salt och peppar
2 dl crème fraiche
1 msk fransk senap
salt och kajenpeppar

Skär potatisen i tärningar, strimla löken och skär zucchini i bitar. Skala och riv polkabetan grovt. Hetta upp oljan i en stekpanna och stek allt tillsammans, salta och peppra. Stek inte på för hög värme men låt grönsakerna få lite färg. Blanda ihop alla ingredienserna till såsen och smaka av med kryddorna. Servera pytten till stekt kycklingfilé och senapssåsen.

Bondböner

Ni måste sprita bondbönorna, det vill säga repa bönskidorna och plocka ut bönorna. Koka dessa i lättsaltat vatten i 3 - 5 minuter och spola genast av dem med kallt vatten. Pillra nu av det yttersta skalet för det är bara den innersta klargröna bönan som man äter. Servera de nu ljumma bönorna i en grönsallad, i en potatissallad eller i en soppa.

Änglamat

1 litet blomkålshuvd
4 morötter
2 salladslök
1 näve bondböner (kokta)
100 g färsk spenat
1 l vatten + 2 msk grönsaksfond
3 msk vetemjöl
3 dl mjölk
2 äggulor, 1 dl gädde
salt och vitpeppar

Ansa grönsakerna och skär i mindre bitar. Koka blomkål, morötter och lök i grönsaksfonden. Rör ut mjölet i mjölken och blanda ner i soppan tillsammans med spenaten, sjud ett par minuter, lyft åt sidan. Blanda gulorna med grädden och rör ner i soppan, smaka av med salt och peppar. Toppa eventuellt med färska kryddor och servera med bröd.



Zucchini och potatispytt

10 kokta färskpotatis
2 salladslök
1 zucchini
1 polkabeta
olivolja
salt och peppar
2 dl crème fraiche
1 msk fransk senap
salt och kajenpeppar

Skär potatisen i tärningar, strimla löken och skär zucchini i bitar. Skala och riv polkabetan grovt. Hetta upp oljan i en stekpanna och stek allt tillsammans, salta och peppra. Stek inte på för hög värme men låt grönsakerna få lite färg. Blanda ihop alla ingredienserna till såsen och smaka av med kryddorna. Servera pytten till stekt kycklingfilé och senapssåsen.

Bondböner

Ni måste sprita bondbönorna, det vill säga repa bönskidorna och plocka ut bönorna. Koka dessa i lättsaltat vatten i 3 - 5 minuter och spola genast av dem med kallt vatten. Pillra nu av det yttersta skalet för det är bara den innersta klargröna bönan som man äter. Servera de nu ljumma bönorna i en grönsallad, i en potatissallad eller i en soppa.

Änglamat

1 litet blomkålshuvd
4 morötter
2 salladslök
1 näve bondböner (kokta)
100 g färsk spenat
1 l vatten + 2 msk grönsaksfond
3 msk vetemjöl
3 dl mjölk
2 äggulor, 1 dl gädde
salt och vitpeppar

Ansa grönsakerna och skär i mindre bitar. Koka blomkål, morötter och lök i grönsaksfonden. Rör ut mjölet i mjölken och blanda ner i soppan tillsammans med spenaten, sjud ett par minuter, lyft åt sidan. Blanda gulorna med grädden och rör ner i soppan, smaka av med salt och peppar. Toppa eventuellt med färska kryddor och servera med bröd.