



Vänligen meddela så fort ni vet om ni kommer att ha något uppehåll i sommar. Det underlättar i planeringen och inför kvartals- och halvårsfakturorna som kommer v 28.

Must från Karlskrona Musteri

Musten finns i 500 ml glasflaska 30kr
1000 ml glasflaska 45kr
3000 ml bag in box 105kr
5000 ml bag in box 160kr

Maila, beställ via tilläggsfliken på vår hemsida eller skicka ett SMS till 0708 25 40 66. Musten är pastöriserad och hållbar till ca ett halvår, öppnad flaska ska förvaras i kylskåp och är hållbar i ca 4 dagar. En öppnad bag in box håller i flera veckor.

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. Därutöver har vi:

**Rågflingor 500g/ Nils-Börje Nilsson.
Odlat och malt i Hjälmsta, Bräkne Hoby.**

15:-

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Hej!

Idag får ni potatis (Asterix), morötter, färsk vitlök, färskpotatis, knippelök och en liten basilika från vår gård i Ramdala. Allt är **KRAV** odlad.

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

glad midsommar

och välkomna att fylla på med färskpotatis, knippmorötter, jordgubbar, färsk vitlök, knippelök och must på **Lövmarknaden den 23 juni**. Vi står på samma plats som tidigare år nere i Amiralitetspaken.

Blir allt som vi hoppas med väder och vind kommer ni att få jordgubbar med i fruktlådan v. 26. Vi har efter midsommar även självplock och då är det bäst att ringa Märta först så att ingen kommer till nylänsat land.

Telefonnumret är 0708- 25 40 66.

Nästa leverans är den sista i betalningsperioden och om ni ska ha semester-uppehåll eller göra eventuella ändringar ber vi er meddela det så snart som möjligt.

Vi ses om två veckor/KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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

råkost

Morotssallad med frön

5 msk oskalade rostade sesamfrön
100 g rostade solrosfrön
4 morötter, skurna i fina stavar eller slantar
olivolja
vit balsamvinäger
salt

Rosta fröna i en het stekpanna och låt svalna. Skala och skär morötterna, lägg dem i en skål, slå över olja och vinäger samt fröna. Blanda väl och strö över salt. Servera med en gång.

knipplök

Knipplök är en primör som ska förvaras i kylskåp och den har begränsad hållbarhet. Skulle de gröna bladen bli mjuka kan ni alltid skära bort dem och använda den vita delen.

Knipplöken kan användas som en purjolök, rå, men den är starkare. Den vita delen kan användas som vanlig gullök. Det är gott att koka den. Tvätta lökarna och lägg dem hela i kokande lättsaltat vatten. Koka i ca 5 minuter, låt den rinna av och servera med smör.



färskpotatis

Så här tidigt på säsongen är färskpotatisen just en färskvara som bör ätas upp inom kort. Det är därför vi valt att ge er en mindre påse som tillägg. Skalet på potatisen är så tunnt att det inte skyddar potatisen när man skördar den.

Förvara den i kylskåp, skölj den ren och använd rotborste om det behövs. Lägg den i kokande saltat vatten och koka i ca 10 minuter. Känn på dem och ta eventuellt upp de mindre potatisarna medan de större blir klara.

grönsaker hjärta pasta

Makarotti med morot, vitlök och basilika

400 g nötfärs
2 knipplök
2 morötter
2 msk tomatpuré
makaroner till 4 personer
3 färska vitlökar
olivolja, salt och svartpeppar
lite färsk basilika

Dela vitlökarna på mitten och lägg i en ungsfast form, ringla över lite olivolja, salta och peppra och rosta i ugnen i 225 grader i ca 20 minuter. Hacka knipplöken och fräs lätt i olivolja i en stekpanna, tillsatt tomatpurén och efter en liten stund färsen. Stek tills färsen är klar, smaka av med salt och peppar. Koka makaronerna och håll av. Rör ner färsen i grytan och toppa med lätt hackad basilika. Servera med den rostade vitlöken.