



## SOMMARNYHETSBRÄV #32 11, 12 aug 2011

Hej!

Idag får ni sommarpotatispotatis Solist, knippmorötter, lök, vaxbönor, bondbönor och dillkronor. Allt är **KRAV**odlat på vår gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, bananer och päron.

---

**Västeråsgurkor och dillkronor som tillägg;** till nästa leverans går det bra att beställa västeråsgurkor med eller utan dillkronor för inläggning. Gurkorna kostar 20 kr/kg och vi behöver beställningen senast tisdag v 34.

---

### Must från Karlskrona Mustei finns som tilläggsvara

500 ml glasflaska 30kr  
3000 ml bag in box 105kr  
5000 ml bag in box 160kr

maila eller sms:a in din beställning

---

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson  
0708 25 40 66  
kallemarta@gronsakerdirekt.se  
[WWW.GRONSAKERDIREKT.SE](http://WWW.GRONSAKERDIREKT.SE)



## SOMMARNYHETSBRÄV #32 11, 12 juli 2011

Hej!

Idag får ni sommarpotatispotatis Solist, knippmorötter, lök, vaxbönor, bondbönor och dillkronor. Allt är **KRAV**odlat på vår gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, bananer och päron.

---

**Västeråsgurkor och dillkronor som tillägg;** till nästa leverans går det bra att beställa västeråsgurkor med eller utan dillkronor för inläggning. Gurkorna kostar 20 kr/kg och vi behöver beställningen senast tisdag v 34.

---

### Must från Karlskrona Mustei finns som tilläggsvara

500 ml glasflaska 30kr  
3000 ml bag in box 105kr  
5000 ml bag in box 160kr

maila eller sms:a in din beställning

---

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson  
0708 25 40 66  
kallemarta@gronsakerdirekt.se  
[WWW.GRONSAKERDIREKT.SE](http://WWW.GRONSAKERDIREKT.SE)



### **Bondböner**

Förvara bondbönorna i kylskåp där de håller sig ett tag. Repa dem och koka de vita bonorna i lätt saltat vatten i 5 minuter. Spola dem med kallt vatten och skala bönorna. De går att trycka ut. Nu är de färdiga att äta.

### **Vaxböner**

Förvara vaxböner i plastpåsen i kylskåpet. De bör användas inom några dagar. Lägg dem i kallt vatten i diskhon en stund och skölj dem sedan. Koka dem i lätt saltat vatten i 4 - 8 minuter beroende på hur mjuka man tycker om dem.

Både bondböner och vaxböner går bra att frysa in om de kokas/förvälls först.

### **Sallad med två sorters bönor och kyckling eller rökt skinka**

200 g vaxböner  
ca 3 dl bondböner  
1 morot  
1 kycklingfilé eller en bit rökt skinka  
5 kokta kalla potatisar  
1 gul lök  
olja, vit balsamvinäger salt och svartpeppar

Koka bondbönorna. Skär vaxböner, moroten och potatisarna i 1-2 cm stora bitar. Hacka löken och stek den i olja tills den är mjuk. Skär kycklingfilén i bitar och stek dem eller skär den rökte skinkan i bitar. Blanda allt i en skål och ringla över lite olja, balsamvinäger, salt och peppar.

### **Örtpotatis**

Skala och skiva 3 - 4 medelstora potatisar per person. Stek dem i lite olivolja och smör i en stekpanna, låt dem bara få färg. Stek i omgångar och lägg dem sedan i en ungssäker form. Krydda med valfria örter, salt, vitpeppar samt pressade vitlökar. Stek färdigt potatisen i ugnen i 225 grader i ca 25 minuter.

**Dillkronorna** går bra att frysa in i en plastpåse. om de inte används inom en vecka.



### **Bondböner**

Förvara bondbönorna i kylskåp där de håller sig ett tag. Repa dem och koka de vita bonorna i lätt saltat vatten i 5 minuter. Spola dem med kallt vatten och skala bönorna. De går att trycka ut. Nu är de färdiga att äta.

### **Vaxböner**

Förvara vaxböner i plastpåsen i kylskåpet. De bör användas inom några dagar. Lägg dem i kallt vatten i diskhon en stund och skölj dem sedan. Koka dem i lätt saltat vatten i 4 - 8 minuter beroende på hur mjuka man tycker om dem.

Både bondböner och vaxböner går bra att frysa in om de kokas/förvälls först.

### **Sallad med två sorters bönor och kyckling eller rökt skinka**

200 g vaxböner  
ca 3 dl bondböner  
1 morot  
1 kycklingfilé eller en bit rökt skinka  
5 kokta kalla potatisar  
1 gul lök  
olja, vit balsamvinäger salt och svartpeppar

Koka bondbönorna. Skär vaxböner, moroten och potatisarna i 1-2 cm stora bitar. Hacka löken och stek den i olja tills den är mjuk. Skär kycklingfilén i bitar och stek dem eller skär den rökte skinkan i bitar. Blanda allt i en skål och ringla över lite olja, balsamvinäger, salt och peppar.

### **Örtpotatis**

Skala och skiva 3 - 4 medelstora potatisar per person. Stek dem i lite olivolja och smör i en stekpanna, låt dem bara få färg. Stek i omgångar och lägg dem sedan i en ungssäker form. Krydda med valfria örter, salt, vitpeppar samt pressade vitlökar. Stek färdigt potatisen i ugnen i 225 grader i ca 25 minuter.

**Dillkronorna** går bra att frysa in i en plastpåse om de inte används inom en vecka.