



Vi mustar trädgårdsfrukt

Du är välkommen till oss med dina äpplen så kan vi musta, eller köpa, dem. Mogna, ej ruttna, inte heller i hage fallna kan de bli fin fin must. För att få fram 1 lite must behöver man ungefär 2 kilo äpplen.

Musten blir godast om man blandar olika sorters äpplen och för att kunna göra en pressning begövs drygt hundra kilo frukt. Detta gör att vi helst blandar de trädgårdsfrukter som vi får in och säljer tillbaka en god dryck. För att man ska få tillbaka endast sina egna äpplen krävs minst två hundra kilo. Du måste även boka tid.

Äpplen ska vara mogna och fina. Stötskador och skorvan-gripna äpplen går utmärkt att musta. Däremot får de inte vara ruttna. Äpplen som är plockade i beteshagar får inte mustas.

Opastöriserad must är hållbar i 4 - 5 dagar i kylskåp och den går bra att frysa. Pastöriserad must i oöppnad förpackning är hållbar i ett år i rumstemperatur. Vi har dunkar som vi säljer till självkostadspris. Självklart kan man ta med sig egna behållare. Tänk bara på att de måste vara väl rengjorda.

Öppettider för inlämning är fre 13-18, lör 9-17 samt sön 9-16. Övriga tider vill vi att ni ringer först.

Ni kan köpa till grönsaker, must och närodlade och **KRAV**-certifierade torrvaror av oss. Tilläggen hittar du på vår hemsida. SMSa eller e-posta din beställning. Varorna kommer tillsammans med din låda.

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Hej!

Idag får ni potatis (Solist), morötter, gullök, majs och spetskål från vår gård i Ramdala. I fruktlådorna får ni våra nyskördade Amorosa och Concorde samt inköpta bananer. **KRAV** Allt är **KRAV** odlat.

Majs finnas fortfarande till självplockning och ni är välkomna när som men ring innan så kan vi guida er till fältet.

PÅ LÖRDAG ÄR DET KALAS

INVIGNING AV KARLSKRONA MUSTERI

Nu har vi pressat, provsmakat, sålt lite, pressat igen, provsmakat mer, byggt om och känner oss nu redo för att öppna vårt musteri på riktigt. Och då vill det till en invigning!

**Välkomna till oss lördagen den 24 september på invigning med
öppet hus mellan 13 – 18.**

mer info finns på www.karlskronamusteri.se

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



råkost

Kålsallad med rödbetor

1 spetskål
1 gul lök
1 - 2 morötter
1 röd- eller polkabeta
1/3 dl vitvinsvinäger
1 dl olja

Strimla kålen och hacka löken. Riv morötterna och betorna. Blanda dressingen och håll över. Garnera med persiljeblad.

vegetariskt

Majs med trattkantareller och äpplen

4 majscolvar
2 hackade gula lökar
1 liter rensade trattkantareller
3 dl vispgrädde
2 msk solrosolja
salt och peppar
1 äpple
1/2 dl hackad rödlök
2 msk hackad färsk basilika
1 tsk citronsaft
salt och peppar

Stek den gula löken i oljan i en tjockbottnad gryta. Tillsätt svampen och stek den tillsammans med löken i 5 minuter. Tillsätt grädden. Salta och peppra och låt koka upp. Sätt ugnen på 200 grader. Ansa och skölj majscolvarna. Håll svampsåsen i en ungssäker form och lägg i majscolvarna. Stek dem i ugnen i ca 20 minuter, vänd på colvarna och stek i ytterligare 20 minuter. Kärna ur äpplet och skär det i små tärningar. Blanda med rödlöken och basilikan och strö detta över den färdiga majsens. Droppa citronsaft över.

långsam mat

Lammgryta i ugn

ca 400 g grytbitar av lamm eller ca 1 kg lammkött med ben
1 gul lök
3 potatisar
2 morötter
2 majscolvar
salt, svartpeppar, paprikapulver
1 köttbuljongtärning
1 1/2 msk vetemjöl
2 1/2 dl vatten
ca 1 1/2 dl crème fraîche

Värm ugnen till 200 grader. Skär loss kött från benen och dela i bitar. Skala och skär grönsakerna i lika stora bitar. Stö över salt, peppar, paprikapulver, mjöl och blanda om. Tillsätt buljong och vatten. Sätt in formen i mitten av ugnen och tillaga i 45 minuter. Blanda i crème fraîche och smaka av.

grönsaker hjärta pasta

Grönsakscouscous

3 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
2 dl hackade morötter
2 dl majscolvar (skurna från en colva)
1 msk rapsolja
1 liten vitlöksklyfta
3 dl couscous

Koka upp buljongen och lägg i grönsakerna, låt koka upp. Tillsätt olja, pressad vitlök och couscous och rör om. Lägg på lock och ställ åt sidan tills couscousen är klar.