



## SOMMARNYHETSBRÉV #32 9, 10 aug 2012

---

Hej!

Idag får ni sommarpotatis, morötter, lök, fänkål, vaxbönor och zucchini/squasch. Allt är **KRAV**odlat på vår gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, bananer och päron.

---

### Västeråsgurkor till inläggningar

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.

Vi har även betor, röda, polka och gula, som ni vet och dessa är även de fina att lägga in just nu. Priset för tillägg är 18 kr/kg.

SMS: a eller maila er beställning.

---

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



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



## SOMMARNYHETSBRÉV #32 9, 10 aug 2012

---

Hej!

Idag får ni sommarpotatis, morötter, lök, fänkål, vaxbönor och zucchini/squasch. Allt är **KRAV**odlat på vår gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, bananer och päron.

---

### Västeråsgurkor till inläggningar

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.

Vi har även betor, röda, polka och gula, som ni vet och dessa är även de fina att lägga in just nu. Priset för tillägg är 18 kr/kg.

SMS: a eller maila er beställning.

---

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



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



### **Vaxbönor**

Vaxbönorna ska förvaras i kylskåpet och håller i några dagar. Skölj dem i kallt vatten och skär av fästet. Servera råa i bitar i sallader eller kokta som tillbehör. I till exempel pastasallad är det gott att först koka bönorna i ca 2 minuter så att de mjuknar men inte blir sladdriga. Lägg ner dem i kokande lättsaltat vatten och kyl dem kvickt efter två minuter.

### **Fänkål**

Fänkålen bör också förvaras i kylskåpet och håller lite längre. Skölj den noga, speciellt närmst roten innan användning. Fänkålen kokas i 7 minuter och kan med fördel serveras varm med hollandaisesås.

### **Enkel fänkålssallad**

Skär en halv fänkål fint, skala och skär 1 morot i slantar och blanda detta med rucola. Ringla olivolja över och strö över salt.

### **Tacosfylld squasch**

Sätt ugnen på 200 grader. Tvätta och dela den största squaschen på längden. Skrapa bort kärnorna med en sked och salta insidan väl. Låt saltet dra ut vätska medan du tillreder köttfärsen.

Bryn ca 300 g nötfärs och smaksätt den med en påse tacosmix. Riv rikligt med ost. Skölj av saltet från squaschen och lägg halvorna i en ungsfast form och fyll dem med färsen. Strö över osten och gratinera i 20 minuter. Servera med tacossås och nachos.



### **Vaxbönor**

Vaxbönorna ska förvaras i kylskåpet och håller i några dagar. Skölj dem i kallt vatten och skär av fästet. Servera råa i bitar i sallader eller kokta som tillbehör. I till exempel pastasallad är det gott att först koka bönorna i ca 2 minuter så att de mjuknar men inte blir sladdriga. Lägg ner dem i kokande lättsaltat vatten och kyl dem kvickt efter två minuter.

### **Fänkål**

Fänkålen bör också förvaras i kylskåpet och håller lite längre. Skölj den noga, speciellt närmst roten innan användning. Fänkålen kokas i 7 minuter och kan med fördel serveras varm med hollandaisesås.

### **Enkel fänkålssallad**

Skär en halv fänkål fint, skala och skär 1 morot i slantar och blanda detta med rucola. Ringla olivolja över och strö över salt.

### **Tacosfylld squasch**

Sätt ugnen på 200 grader. Tvätta och dela den största squaschen på längden. Skrapa bort kärnorna med en sked och salta insidan väl. Låt saltet dra ut vätska medan du tillreder köttfärsen.

Bryn ca 300 g nötfärs och smaksätt den med en påse tacosmix. Riv rikligt med ost. Skölj av saltet från squaschen och lägg halvorna i en ungsfast form och fyll dem med färsen. Strö över osten och gratinera i 20 minuter. Servera med tacossås och nachos.