



Banuner

Det är alltid en chansning med bananer på våren. De gillar ju inte kylan men vi förlitade oss på SMHI denna gången och hoppas nu att de ska klara denna veckans väder. Citrusfrukterna har varit bra under hela vintern men vi vill undvika den där sista gången när apelsinerna är för torra så, om inte vintern kommer tillbaka blir det bananer i lådorna framöver.

Tillägg

På vår hemsida, under fliken tillägg, finns bland annat must, mer grönsaker och inlagda bönor som ni kan beställa och få till era lådor. Beställningen gör man där.



Hej!

Idag får ni potatis (Solist), morötter, palsternackor och rotpersilja från vår gård i Ramdala, samt gullök från T. Turesson i Vinslöv. Allt **KRAV**-odlat. I fruktlådorna får ni inköpta ekologiska äpplen, päron och bananer.



Vilka är vilka... jo palsternackorna är jämnare i sin form och har en mer slät yta. Man kan också lätt se skillnad på rotpersilja och palsternacka genom att jämföra blastfästet. Palsternackan som ni ser på bilden har ett insjunkt runt fäste medan blasten på rotpersiljan är mer upphöjd och ojämn.

Vi ses om två veckor/ Märta och Kalle



Couscous med grillade grönsaker

500 g couscous
7 1/2 dl kokande vatten
1/2 buljongtärning
1 msk olivolja
1 gul lök
1 pressad vitlöksklyfta
salt och svartpeppar

1 gul paprika
1 röd paprika
3 morötter
2 rotpersilja
2 palsternackor
3 msk olivolja
1 msk balsamvinäger
salt och svartpeppar

Sätt ugnen så högt som möjligt. Lägg couscousgrynen i en stor gryta, håll över kokande vatten och tillsätt buljongtärningen smulad, rör om och låt stå. Hetta upp oljan och stek löken tills den är gyllenbrun, tillsätt vitlök, salt och peppar, blanda med couscousen.

Skala rotfrukterna och tärna fint, dela paprikorna i 6 delar. Blanda grönsakerna på en ungssäker form, håll på olja, balsamvinäger, vitlök, salt och peppar. Grilla i 35 minuter eller tills grönsakerna är mjuka och har lagom med färg. Servera grönsakerna på couscousen.

Rotsaksgratäng

600 g potatis
200 g rotpersilja
200 g palsternacka
2 gula lökar
2 dl riven ost
2 dl grädde + 3 dl mjölk
smör och ströbröd
salt och svartpeppar

Skala potatis, rotpersilja, palsternacka och lök och skär i tunna skivor. Smörj en ungsfast form och varva grönsakerna med osten, salt och peppar. Häll på gräddmjölken och avsluta med ett fint lager ströbröd. Grädda i ugnen i 40 - 50 minuter i 200 gader.

Morotssallad med fröer

4 morötter
300 g vitkål
1/2 dl sesamfrön
1/2 dl pumpakörnor
1 msk olivolja
2 msk vit balsamvinäger
1 tsk honung
1 tsk dijonsenap
1 tsk örtsalt

Skala, ansa och riv morötterna och vitkålen grovt och blanda med fröerna i en skål. Rör ihop ingredienserna till dressingen och håll över, blanda och låt dra en stund inna servering.