



Grönsakslåda, 19 juli 2014

Innehåll:

Tomater (en liten påse lördagsgodis)

Spetskål 1 st

Grönkål 1 knippa

Morötter 1 liten knippa

Sallat, Baby Leaf 1 påse

Bondbönor, ett litet smakprov

Lök, gul, röd, silver 3 st

Vitlök 1 st

Kålrabbi 1 st

Potatis (Amandine) 1 kg

Veckans tips

Kålrabbi

Skiva kålrabbin tunt och ät rå i sallad. Den är också mycket god i gratänger.

Spetskål

Skär ner den i sallad. Ett annat smaskigt förslag är gratinering ugn, se recept på www.nasetsgrona.se

Grönkål

Grönkålschips: 1/2 liter färsk grönkål, 1-2 msk extra virgin olivolja och 1/4 flingsalt eller 1/8 vanlig salt. Värm ugnen till 200°. Skölj grönkålen och skär bort mittersjälken. Riv bladen i mindre bitar. Lägg bladen på en plåt med bakplåtspapper och ringla över olivolja, strö på salt och massera in oljan i grönkålsbladen. Sprid ut bladen i ett jämnt lager. Sätt in plåten i ugnen i cirka 10 minuter tills bladen är krispiga.

Det går också fint att strimla grönkålen tunt och fräsa den tillsammans med lök, vitlök, salt och peppar. Gott till grillat!

Paj, recept se www.nasetsgrona.se.

Prova även grönkålsgratäng, se recept www.nasetsgrona.se.

I **trädgårdskafét** serverades denna vecka hembakade bullar, rabarbergrottor och chokladsnittar samt hemgjord glass med flädersaft och rabarbersylt. Som lättlunch serverades soppa (Gazpacho) med bröd och grönkålspaj med sallad. Kaffe, te, hemgjord saft och vatten (gurka & citronmeliss).

Häng med! Gå gärna in på vår *hemsida*, www.nasetsgrona.se för fler recept och annan information om odlingarna och skördandet framöver.

Klicka också på "gilla" på vår *facebook* och *instagram*, så hänger du lättare med i det gröna livet.

Har du **tips** på grönsaksrätter till oss och våra kunder?

Välkommen med dina tips och förslag så skapar vi tillsammans ett godare liv.