

En heldig kartoffel...

Rønnelys kartofler vinder test

Lørdag d. 6. december vandt Rønnelys kartofler en smagstest i Berlingske Tidende.

Kokkene Nanna Simonsen og Søren Frank stod for bedømmelsen af kartofler fra 8 producenter i DK.

De valgte begge kartoflerne fra Rønnely som vinder af testen. Rønnelys kartofler vandt på smag, god sødme og tæt konsistens.

Vi lykønsker Folkene på Rønnely og syntes at de har fortjent den flotte ros og bedømmelse af deres kartofler.

Vi har gennem mange år konsekvent haft kartofler fra Rønnely med i vores grøntsagskasser.

Kvaliteten er altid i top syntes vi. Selvom vi ofte bliver tilbudt billigere kartofler fra Jylland, har vi altid holdt fast i kartoflerne fra Rønnely.

Comeback til kartoffelen

Kartofler er gledet lidt ud af de danske køkkener, til fordel for især pasta. Det kan være at kartoffelen står over for en renæssance. Mange kosteksperter er ikke længere afvisende overfor brugen af kartofler. For nogle år siden blev kartoffelen bandlyst af mange sundhedseksperter med den berundelse at kartoflerne indeholdte for meget stivelse. Nu bliver kartoffelen fremhævet for dens høje indhold af kostfibre, vitaminer, mineraler og færre kalorier. Det med stivelsen ser man også lidt anderledes på i dag.

Så hvorfor holde sig tilbage med at bruge kartofler?

Som Nanna Simonsen i Berlingske fortæller om kartofler: "jeg koger altid

et par kartofler for mange, som jeg bruger enten til en rugbrødsmad eller en frikadellefars. Jeg bruger dem også som basis i mange ting, for eksempel giver de en god konsistens i en kage".

Grøntsagsoriginaler

Denne uges kasse indeholder en del "skæve" grøntsager. Både Hokkaido, Skorzoner og vårsalat er en sjælden gæst i køkkenet for de fleste danske forbrugere. Vi er ikke bange for at tage disse lidt specielle grøntsager med i kasserne en gang i mellem. Dels er det sundt med fortæring af et bredt udvalg af grøntsager og dels giver det en masse ny eog gode smagsoplevelser.

For hokkaido, skorzoner og vårsalat gælder at man ikke behøver at bruge ekstra tid på brug af disse grøntsager. Vårsalaten kræver dog en del klargøring da mange af rodenderne skal skæres rene. Vårsalaten er en rigtig vintersalat som er god til at kalde sig mod frosten. I Danmark er frosten dog ofte for hård, men så kommer den bare hurtig igen i det tidlige forår. Med sine tykke blade og stængler er den en dejlig ingrediens i en salat med skorzonerødder, gulerødder eller grønkål.

Hokkaidoen er god i suppen eller som ovnbagt. I begge tilfælde er det lækkert med hokkaido, fulgt af en grønkålssalat og en tyk dressing/creme fraiche. Det syrlige giver en god kontrast til hokkaidoens sødme.

Kaffe under juletræet

Vi sælger kaffe fra Just Coffee.

Vi kan tilbyde en prøvepakke med bønner af 7 forskellige slags kaffe.

Der følger en god beskrivelse med til de enkelte typer af bønner.

Prisen er 100 kr. for en prøvepakke.

Kan bestilles på hjemmesiden eller ved at kontakte os.

Salg af økoænder

Vi er tit blevet spurgt om, hvor man kan købe økologiske frosne ænder og vi kan nu henvise til Per i Søsum.

Per opdrætter og sælger økogrise og sælger nu også økoænder.

Ænderne er frosne og vejer 2,4-2,9 kg.

Prisen pr. kg. er 117 kr.

Kontakt Per på: mobil 2063 6733

Hjemmeside: www.pers-griseri.dk

Levering omkring Jul og Nytår

Uge 51 er den sidste levering inden jul.

(Levering d. 17-18 december)

Vi holder lukket i uge 52.

VIGTIGT!

I uge 1 falder leveringen af kasser på mandag d. 29/12 og tirsdag d. 30/12.

Dvs. levering 2 dage før normal levering.

Så leveringen i uge 1 sker altså før nytårsaften!

Det er nu muligt at afbestille uger i det nye år.

Information og opskrifter

Ugens Store Grønt: DK-Ø-10

Kartofler, kl.1

Ditta, Rønnely

Gulerødder, kl.1

Søris

Porrer, kl.1

Østerkrog

Skorzonerrod, kl.1

Nederland

Grøn kål, kl.1

Tusindfryd

Vårsalat, kl.1

Italien

Hokkaido, kl.1

Buresødal

Citron, kl.1

Italien

Østershat, kl.1

Italien

Gul Peber, kl.1

Spanien

Fennikel+Hvidløg, kl.1

Italien

Om Skorzonerødder

Da Skorzoner er i familie med Mælkebøtte, er det værd at passe på saften, der godt kan give mørke pletter på huden. Vi anbefaler at man stikker hænderne i en pose/handsker under skrælning og udskæring. Efter klargøring lægges skorzonerødder i skål med citronvand. (så de ikke bruner). Rødderne i denne uge er ret tykke, så en del må deles på langs inden de skal bruges.

Grøn kålsalat med appelsin

Ingredienser: 200 g grøn kål, 150 g gulerod, 1 stor appelsin, 125 g fårefeta.

Dressing: 1 dl olie, 1 lille spsk. Sennep, Balsamicoeddike, salt og peber.

Fremgangsmåde: Kål + gulerod snittes og rives fint. Appelsinen skæres i tern. Det hele blandes sammen i en skål. Dressingen piskes sammen, smages til og tilsættes. Server m. lidt vårsalat.

Skorzonerrod Vinaigrette

Ingredienser: 450 g Skorzonerrod
Vinaigrettesauce: 1 dl vineddike, lidt citronsaft og sennep, 4 dl olie, 1/2 dl kapers, 1/2 dl hakkede, blancherede løg, 1 spsk. hakket kørvel, estragon og persille, 2 hård-kogte hakkede æg.

Fremgangsmåde: Skorzonerødderne skrælles og lægges i vand tilsat citron og mel. Blancheres/koges i halvt vand, halvt mælk tilsat lidt mel og salt. De kogte rødder overhældes med vinaigrettesauce. Eddike og olie piskes sammen, de øvrige ingredienser tilsættes. Smag til med salt og peber.

Gratin m. Skorzoner og Løg

Ingredienser: 500 g Skorzonerrod, 200 g porre, 1 dl vand, 2 dl fløde/mælk, 1/2 tsk. Maizenamel, 2 spsk. citronsaft, salt, peber, 2 tsk. sennep.

Fremgangsmåde: Porre skives og svitses i olie i ca. 5-8 min. Skræl skorzonerødderne, snit dem og kog dem i lidt vand og 1 dl. fløde, til de er møre og væden kogt lidt ind. Sauce kan tyknes med Maizenamel udrørt i en smule vand. Læg skorzonerødder og porrer i et gratinfad, hæld resten af fløden rørt med sennep og citronsaft over og gratinér i ovnen få min. ved høj varme. Er god til stegt fisk.

Salat m. Skorzoner

Ingredienser: 500 g skorzonerrod, 150 g gulerod, 1/2 Liter mælk, 3/4 Liter vand, saften af 1 citron, 75 g vårsalat, salt, peber, Hvidløg, 1 dl olivenolie (evt. Chili/sennep).

Fremgangsmåde: Rødderne skrælles (og deles evt. på langs), vaskes, skæres i mindre stykker (ca. 3 cm), og kommes efterhånden i lunkent vand tilsat eddike

Stor Grøntkasse

eller citronsaft. Så de ikke blive brune. Mælk, vand og salt bringes i kog, og rødderne tilsættes. De skal koge i ca. 15 minutter til de er møre. Blend Hvidløg, citronsaft, med olivenolie til en dejlig Krydderolie. smag til med salt, peber og sennep/chili. Vend salat og olie sammen med rødderne.

Råstegt Skorzoner m. hvidløg

Ingredienser: 450 g Skorzoner, 6 fed hvidløg, olivenolie/jordnøddolie, salt.

Fremgangsmåde: Skræl rødderne og del dem evt. på langs hvis de er tykke og del dem alle i passende 2-3 cm stykker. Forkog herefter Skorzonerødderne i en gryde i ca. 6-8 min. Kog dem ikke møre. Pil og hak hvidløgene fint. Hæld god olivenolie/ jordnøddolie på panden og svits skorzonerødder sammen med de hakkede hvidløg, indtil de er let brune. Server til pasta og grønt.

Vårsalat m. Valnødder

Ingredienser: 75-100 g vårsalat, 1/2-1 dl olivenolie, 5 tørrede abrikoser, 1 dl friskrevet parmesan, 2 dl valnødder.

Fremgangsmåde: Rist valnødderne gyldne i ovnen ved 180 grader. De skal have ca. 10 minutter, pas på de ikke brænder! Hak nødderne groft. Skyl og kalgrør vårsalaten. Vend den med olivenolie og de grofthakkede abrikoser. Vend parmesan og nødder i umiddelbart inden servering. God salat til pasta og kød.

Find opskrifter på www.buresodal.dk

Stor grønt i uge 51:

Kartofler, Gulerødder, Skalotteløg, Alm. Løg, Pastinak, Rødkål, Bladselleri, Rosmarin, Julesalat, Tomater, Avocado