



mossagårdsbladet v23

Vårens nya utlämningsställen!

Under våren har det bildats inte mindre än ca 18 nya utlämningsställen! Härligt! Tack alla ni som har tagit initiativ till att bilda de nya utlämningsställen! Eftersom det inte är helt lätt att upptäcka när det smyger sig in ett nytt utlämningsställe i listan har vi samlat de senast tillkomna här nedan. Tipsa gärna vänner och bekanta som kanske bor ganska nära något av de nya utlämningsställen.

Lund Norr, Vallkärra, Korsåkersvägen
Lund Gunnesbo, Rudeboksvägen
Lund Centrum, Wickmanska Gården, Bredgatan
Malmö, Döbelngatan 16
Malmö, Jakob Nilsgatan
Malmö, ABC-hälsan, John Ericssons väg
Vallåkra, Sydost om Hbg, Fjärestads Lanthandel
Hörby, Murarevägen
Sösdala, Matöppet, Torggatan
Ängelholm, Blåklintvägen
Båstad, Bäckdalens Handelsträdgård
Göteborg, Källered, Skogsbovägen 35
Halmstad Centrum, Länsstyrelsen
Halmstad Slottsmöllan, Swedbank
Kågeröd, Prästgården
Laholm Centrum, Hela Världen, Rättvisebutik
Laholm, L. Tjärby, Nordic Naturfiber
T. Hällestad, Tolvan

Ett litet tips förresten! Tänk på att ni kan använda sökfunktionen när ni till exempel står på sidan med listan med utlämningsställen. Trycker ni ner *ctrl* och sedan *F* tangenten, så kommer sökrutan fram, skriv in det ord ni söker och tryck *sök*.

Visst är det härligt med vårens lokalproducerade, ekologiska primörer! Vi äter och njuter! Lite dyrare är det, men det är det värt, tycker vi!

Inger Valeur & Ebba- Maria Olson

Liten grönsakslåda

Tomat (Danmark), Blomkål (Danmark), Isbergssallad (Danmark), Morot (Italien), Gul lök (Egyptien)

Stor grönsakslåda

Salladslök (Arne Persson, Tomelilla), Gurka (Danmark), Tomat (Danmark), Blomkål (Danmark), Isbergssallad (Danmark), Morot (Italien), Gul lök (Egyptien)

StorStor grönsakslåda

Aubergine (Danmark), Spenat (Danmark), Salladslök (Arne Persson, Tomelilla), Gurka (Danmark), Tomat (Danmark), Blomkål (Danmark), Isbergssallad (Danmark), Morot (Italien), Gul lök (Egyptien), Paprika (Holland)

Singellåda

Isbergssallad (Danmark), Salladslök (Arne Persson, Tomelilla), Gul lök (Egyptien), Paprika (Holland), Morot (Italien), Tomat (Danmark), Äpple, JonaGold (Holland), Päron, D´anjou (Argentina), Banan (Dominikanska Republiken)

Liten fruktlåda

Äpple, JonaGold (Holland), Päron, D´anjou (Argentina), Banan (Dominikanska Republiken), Melon (Italien)

Stor fruktlåda

Grapefrukt (Sydafrika), Aprikoser (Italien), Mango (Mexiko), Äpple, JonaGold (Holland), Päron, D´anjou (Argentina), Banan (Dominikanska Republiken), Melon (Italien)

Rotfruktslådan

Nypotatis (Silwer, Båstad), Kålrot (Holland), Palsternacka (Arne Persson, Tomelilla), Morot (Italien)

Ostlådan

Gouda young (Holland), Parmesanost (Italien), Brie (Danmark), Danablue (Danmark)

www.mossagarden.se

Mossagården eko ab, Mossagården, 240 14 Veberöd, tel. 046-85544, fax 046-855 85, kontor: 046-85970, info@mossagarden.se

Recept av Marianne Olson, Mossagården

Smörstekt fisk på spenat

4 port

Valfri fisk

1,5 dl fiskfond

1 dl vitt vin

2 finhackade salladslökar

1 dl grädde

1 dl crème fraiche

Till spenaten: 300 gr färsk spenat

(finns i Storstorallådan)

1/2 finhackad gul lök

1 msk smör

salt och peppar

Koka fiskfonden med vin och salladslöken. Tillsätt grädden och koka några minuter. Blanda såsen med crème fraiche. Skölj spenaten noga, tag ev. bort de grövsta stjälkarna, låt rinna av. Smält smöret i en kastrull, tillsätt salladslöken och spenaten. Salta och peppra, rör försiktigt då och då. Salta fisken och stek den i en panna med smör tills den får vacker färg, och känns färdig. Lägg upp på fat, fisk, spenat och sås. Servera med isbergsallad.

~~~~~

## Sallad på färsk bladspenat

4 port

6-8 blad spenat

färska kryddörter, t.ex. citronmeliss

1 hg hackade valnötter

4 msk valnötsolja

saft av 1/2 citron

Skölj spenaten och låt den torka. Lägg upp den med kryddörterna på 4 tallrikar. Strö över valnötterna. Häll över 1 msk olja på varje fat, droppa över citronsaften.

## Spenatsoppa med mozzarella

4 port

300 gr färsk spenat

2 st salladslökar

1 msk olivolja

1 liter vatten

2 hönsbuljongtärning

3 tsk maizena

50 gr hackade färska örter

1/2 tsk salt

1 krm svartpeppar

100-150 gr mozzarella

1 msk olivolja

Skölj och skär spenaten i bitar. Strimla och fräs salladslökarna i olja i en kastrull. Häll på vatten och lägg i spenat och buljongtärning. Koka upp, rör ut maizenan i lite vatten och rör ner i soppan, koka ca 1 min. Smaksätt med örterna, salt och peppar. Mixa soppan. Skär mozzarellan i bitar, blanda med olja. Servera osten i soppan.

~~~~~

Räkomelett

4 port

2 dl räkost, 8 ägg

8 msk vatten, 1/2 tsk salt

1 msk olja

Fyllning:

2 st salladslökar

2 rivna vitlöksklyftor

2 dl tärnad, skalad gurka

300 gr räkor som skalas

Skär hela salladslökarna tunt och fräs tillsammans med vitlöken i lite olja. Blanda i gurkan och räkor. Salta och håll blandningen varm. Vispa samman räkost, ägg, vatten och salt. Hetta upp en stekpanna med lite olja. Häll i smeten, rör försiktigt så att lös smet hela tiden rinner mot botten och stelnar. Lägg upp på ett fat tillsammans med räkröran. Servera med sallad.

Penne med grönsaker

4 port

500 gr penne

vatten och salt

1 msk olja

Till såsen: 1 finhackad gul lök, 200 gr

rökt skinka, 2 små morötter, 2

salladslökar, 2 msk smör, 2 msk

olivolja, 2 dl finhackad vitkål, 3

tomater, 2 dl hönsbuljong, salt, peppar

och 1 tsk basilika.

Till servering: riven parmesan

Hacka lök, skinka, morötter och salladslökarna. Hetta upp smör och olja i en gryta och rör ner grönsakshacket. Rör tills grönsakerna är mjuka. Blanda i kålen. Skålla, skala och hacka tomaterna och blanda i. Späd med buljongen, krydda med salt, peppar och basilika. Låt röran sjuda under tiden du kokar pastan och låter den rinna av. Lägg den tillbaka i grytan med oljan. Servera med riven parmesan.

~~~~~

## Grönsaker i curry

3-4 port

2 msk olja

1 msk curry

1 skivad gul lök

2 skivade morötter

1 tärnat äpple

1 blomkålshuvud i buketter

2 dl buljong eller vitt vin

1 dl matlagningsyoghurt

Fräs alla grönsaker i curryn och oljan, tillsätt buljong/vitt vin. Salta och låt sjuda i 5 minuter. Servera med matlagnings-yoghurt, bröd och isbergsallad.

