



mossagårdsbladet v24



Skön sommarmat med världens godaste tomater!

Nu när den varma sommaren är här är det gott med lite lättare mat mitt på dagen. Sallad med grönsaker och bönor och lite dressing är en perfekt lunch att äta i skuggan av ett svalkande träd. Och i denna vecka är de tillbaka för säsongen – världens godaste tomater från Tor Magnusson i Staffanstorp! I Tors växthus växer ekologisk tomat, gurka och salladslök och det är bara att äta och njuta!

I salladen är det också väldigt gott att tillsätta några blad av färska kryddor. De vackra och väldoftande kryddorna från Bäckdalens Handelsträdgård är nu tillbaka i Ekobutiken, så salladen kan bli riktigt god. Vill ni göra salladen ännu vackrare kan ni lägga i några rosblad på toppen. Och då ska det allra helst vara obesprutade rosor, tycker vi så klart!

Om ni skulle upptäcka att det går åt mer grönsaker nu så här års, så tänk på att under hela sommaren kan ni handla sallad, tomat, gurka, citroner och lime i lösvikt. Gå in under fliken *Ägg, potatis, frukt och grönsaker*. Och – till allas vår glädje – grillådan av gris är tillbaka och går att beställa till nästa vecka!


Ytterligare fyra nya utlämningsställen har tillkommit nu i sommar: Möllegatan i Lund (med start vecka 26), ekologiska butiken Naturlig Mat i Ängelholm, Larsgården i Smygehamn och Matöppet Sösdala. Alla är hjärtligt välkomna!

Viktigt! Ändrade leveransdagar i nästa vecka (v 25): torsdagsleveransen är ändrad till onsdag 20/6 och fredagsleveransen ändrad till torsdag 21/6. På fredagen är det midsommarafton!

Inger Valeur & Ebba- Maria Olson
Mossagården

www.mossagarden.se

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



Liten grönsakslåda

Gurka (Magnusson, Staffanstorp), Salladslök (Magnusson, Staffanstorp), Tomat (Magnusson, Staffanstorp), Morot (Italien), Sallad (Danmark), Citron (Sydafrika)

Stor grönsakslåda

Rädisor (Linda Holster, Nöbbelöv), Paprika (Holland), Gurka 2 st (Magnusson, Staffanstorp), Salladslök (Magnusson, Staffanstorp), Tomat (Magnusson, Staffanstorp), Morot (Italien), Sallad (Danmark), Citron (Sydafrika)

StorStor grönsakslåda

Gurka, 2 st (Magnusson, Staffanstorp), Salladslök (Magnusson, Staffanstorp), Citron (Sydafrika), Tomat (Magnusson, Staffanstorp), Rädisor (Linda Holster, Nöbbelöv), Spenat (Arne Persson, Tomelilla), Nypotatis (Tony Håkansson, Tygelsjö), Paprika (Holland), Lök (Egypten), Morot (Italien), Sallad (Danmark)

Singellåda

Nypotatis (Tony Håkansson, Tygelsjö), Sallad (Danmark), Gurka (Arne Persson, Tomelilla), Salladslök (Magnusson, Staffanstorp), Päron (Argentina), Äpple, Topaz (Holland), Kiwi (Italien), Banan (Dominikanska Republiken)

Liten fruktlåda

Äpple, Jona Gold (Holland), Banan (Dominikanska Republiken), Ananas (Ghana), Grapefrukt (Italien)

Stor fruktlåda

Äpple, Jona Gold (Holland), Banan (Dominikanska Republiken), Grapefrukt, (Italien), Kiwi (Italien), Päron, Danjou (Argentina), Ananas (Ghana)

Rotfruktslådan

Nypotatis (Tony Håkansson, Tygelsjö), Kålrot (Holland), Rödbetor (Arne Persson, Tomelilla), Palsternacka (Arne Persson, Tomelilla)

Ostlådan

Gouda (Holland), Feta (Danmark), Färskost (Danmark), Parmesan (Italien)

Recept av Marianne Olson, Mossagården

Sallad på råa grönsaker

4 pers

1 paprika
1-2 små morötter
1/2 gurka
2-3 tomater
3 msk färska, hackade örtekryddor
1 vitlöksklyfta
1 nypa socker
3 msk rödvinvinäger
5 msk olivolja

Strimla paprikan, skala och skär moroten i skivor. Skala och tärna gurkan och tomaterna. Skär ringar av salladslöken, ta med 1/3 av det gröna. Rör ihop vinägern med salt, peppar och socker. Blanda i oljan lite i taget. Tillsätt örtekryddorna och den finhackade vitlöken och håll över grönsakerna.

~~~~~

## Fullkornsplättar med salladslök

4 port

4 dl grahamsmjöl  
2,5 dl mjölk  
2,5 dl vatten  
2 ägg  
1 bunt salladslök  
1 knippe persilja  
1 paprika  
2 msk smör  
2 dl creme fraiche  
2 msk citronsaft  
salt och peppar  
4-5 små tomater

Finhacka persiljan. Rör ihop mjölet med 1 nypa salt, mjölken och vattnet. Blanda ner äggen och persiljan. Hetta upp oljan i en stekpanna. Häll upp två små sopp-slevar smet och grädda två plättar åt gången. Fräs salladslöken och paprikan, skurna i små bitar. Rör ner creme fraichen och citronsaften, salta och peppra efter smak. Låt småkoka på svag värme i några minuter. Lägg roran ovanpå plättarna.

## Fiskfilé med gurka

4 pers

1 bunt salladslök  
400 g gurka  
1 msk smör  
1 msk citronsaft  
1,5 dl grönsaksbuljong  
salt och vitpeppar  
600 g fiskfilé  
1 tsk stark senap  
1 knippe dill

Skär salladslöken i ca 1 cm långa bitar, ta med 2/3 av det gröna. Skär gurkan, först mitt itu på tvären och sedan på längden. Skrapa ur kärnorna med en sked. Skär halvorna i ungefär 1 cm breda bitar. Fräs löken och gurkan under omrörning i en stor, djup gryta med smält smör tills de blir mjuka men inte tills de blir bruna. Häll på citron och grönsaksbuljong, krydda med salt och peppar och låt småkoka i 8-10 minuter.

Skölj fiskfiléerna och skär i 2 cm stora tärningar. Rör ner senapen i grönsakerna och lägg fisken ovanpå. Krydda efter smak och låt sjuda i 8 minuter. Servera på fat med klippt dill. Potatis eller ris, tomater och en grönsallad passar bra till.

~~~~~

Ugnspotatissallad med citron dressing

4 port

400 g nötfärs
8-10 vinterpotatisar
2 msk olja
1 tsk salt
1 dl mandel
1 citron
2 msk olivolja
svartpeppar
2 dl matyoghurt
1 vitlöksklyfta

Sätt ugnen på 225°. Skala och skiva potatisen i stora bitar. Vänd ner dem i

en långpanna med oljan. Krydda och stek mitt i ugnen i 30 minuter. Hacka mandeln och låt den brynas med under de sista 5 minuterna. Gör dressing under tiden. Riv citronskalet och pressa ur saften, håll i oljan och smaka av med salt och peppar. Häll dressing över den varma potatisen. Krydda nötfärsen med salt och peppar och stek i lite fett. För en enkel och god sås, pressa ner vitlöken i matyoghurten och krydda efter behag.

~~~~~

## Sommargazpacho

10 port (om den serveras som soppdrink i små vida glas)

*En kall soppa är alltid ett bra alternativ på varma sommandagar.*

3 skivor vitt bröd  
1 gurka  
1 stor paprika  
3 salladslökar  
1-2 vitlöksklyftor  
8 tomater  
7 1/2 dl grönsaksbuljong (tärning + vatten)  
2 msk olivolja  
5 msk pressad citronsaft  
salt, peppar, tabasco

Lägg brödet i kallt vatten en kort stund. Skala gurkan dela på längden och gröp ur kärnorna. Skölj, dela och kärna ur paprikan. Grovhacka salladslök (ta med hälften av det gröna), vitlök, gurka, paprika och tomater. Lägg det urkramade brödet och grönsakerna i en mixer eller matberedare. Tillsätt buljongen, oljan, citronsaften och kryddorna och kör till en tjock soppa. Smaka av med salt och peppar och tillsätt tabasco efter tycke och smak. Förvara kallt till serveringen.

