

# mossagårdsbladet v27

## Ett naturligt boende vid havet

Precis vid havet och det hemmabygda vindkraftverket har man skapat ett genuint boende för alla som vill uppleva en harmoniskt plats, mellanlanda på resan genom Sverige eller helt enkelt bara njuta en helg. Vi befinner oss i Halland och visst är det härligt när havet möter vinden, fåglarna häckar och naturen är så lite påverkad som möjligt.

Detta är själva grundidén med HavRo, att leva ekologiskt och med naturen. De små stugorna som man kan hyra är egenhändigt byggda i ekologiskt material och man sover gott i ekologiskt bomullstyg, med en huvudkudde mjukt stoppad av dinkelskal. Maten som lagas är vegetarisk och ekologisk och jag kan intyga att samtalen är trevliga och inspirerande över måltiden, för jag har varit en helnöjd gäst hos familjen Backe! Läs mer på [www.havro.se](http://www.havro.se).

Familjen Backe är en av odlarna i Örtodlarna, som både odlar och torkar örter i Halland. Ganska fantastiskt, faktiskt! I Sverige tillhör det inte vanligheterna att kryddor är lokalproducerade och det känns skönt att veta att det finns några familjer som trots våra förutsättningar, med vatten, vind och kyla, odlar örter på friland – och lyckas! I vårt sortiment av örter från Halland finner ni t.ex olika kryddblandningar som lamm, fisk- kött&grillkrydda men även gamla hederliga örter som johannesört (rogivande, antidepressiv) och ringblomma (vacker i sallader, allmänt välgörande). Underbart!

*Vi har nya utlämningsställen i de härliga orterna Beddingestrand (Larsgården med köksinredning) och Smygehamn (Cypressvägen). Hjärtligt välkomna!*

Ebba-Maria Olson, Mossagården

[www.mossagarden.se](http://www.mossagarden.se)

Mossagården eko ab, Mossagården, 240 14 Veberöd, tel. 046-85544, fax 046-855 85, kor

## Liten grönsakslåda

Ruccola (Lars Silwer, Båstad), Spenat (Lars Silwer, Båstad), Gurka (Mandelmanns, Rörum), Tomat (Magnusson, Staffanstorps), Röd ekbladsallad (Nöbbelövs gård), Persilja (Nöbbelövs gård)

## Stor grönsakslåda

Ruccola (Lars Silwer, Båstad), Spenat (Lars Silwer, Båstad), Gurka (Mandelmanns, Rörum), Tomat (Magnusson, Staffanstorps), Röd ekbladsallad (Nöbbelövs gård), Persilja (Nöbbelövs gård), Röd paprika (Holland), Gul paprika (Holland), Rödlök (Italien)

## StorStor grönsakslåda

Ruccola (Lars Silwer, Båstad), Spenat (Lars Silwer, Båstad), Gurka (Mandelmanns, Rörum), Röd ekbladsallad (Nöbbelövs gård), Röd paprika (Holland), Gul paprika (Holland), Rödlök (Italien), Mangold (Nöbbelövs gård), Squash (Mats Jonsson, Gnalöv), Salladslök (Mats Jonsson, Gnalöv), Citron (Sydafrika), Tomat (Magnusson, Staffanstorps)

## Singellåda

Morot (Sverige), Persilja (Nöbbelövs gård), Ruccola (Lars Silwer, Båstad), Spenat (Lars Silwer, Båstad), Banan (Dominikanska Republiken), Äpple, Crisp pink (Argentina), Grape (Sydafrika)

## Liten fruktlåda

Banan (Dominikanska Republiken), Äpple, Crisp pink (Argentina), Päron (Holland)

## Stor fruktlåda

Banan (Dominikanska Republiken), Äpple, Jonagold (Italien), Grapefrukt (Sydafrika), Äpple, Crisp pink (Argentina), Päron (Holland)

## Rotfruktslådan

Morot (Sverige), Kålrappi (Nöbbelövs gård), Rödbetor (Arne Persson, Tomelilla), Nypotatis (Ångsro gård, Tygelsjö)

## Ostlådan

Gouda mellanlagrad (Holland), Goudan (Danmark), Färskost, Vitlök/Örter (Danmark), Danablue (Danmark)

Recept av Marianne Olson, Mossagården

## Vegetariska tunnbrödsrullar

2 port

2 mjuka tunnbröd  
salladsblad (sallad + ruccola)  
1/2-1 paprika  
1 liten gurka  
1 tomat  
Olivolja  
Salt och vitpeppar

Dressing:

2 msk majonnäs  
1 msk crème fraîche  
1 tsk ljus fransk senap  
1 msk kapris  
4-5 basilikablåd  
1 nypa svartpeppar

Lägg ingredienserna till dressingen i en mixer och kör det slätt. Utan mixer hackas kapris och basilika och dressingen vispas ihop.

Lägg ut brödet, lägg sallad, strimlad paprika, klyftor av tomat och kuber av gurka i en liten hög mitt på brödet. Ringla över dressing, vik ihop och ta eventuellt ett smörgåspapper runt.

~~~~~

## Laxröra, kvällsrätt

4 port

450 g kokt lax  
1,5 dl mager keso  
2 msk fint hackad ruccola  
1 msk citronsaft  
1 tsk pepparrot (tub eller burk)  
1/2 tsk salt  
1 krm vitpeppar

Häll keso i ett durkslag och spola under rinnande vatten. Blanda alla ingredienser i en skål och mosa tills konsistensen är mjuk och krämig. Kyl. Servera med knäckebröd, kex, rostat bröd, gurkskivor och tomater

## Grillad lax i paket

4 port

4 portionsbitar laxfilé  
raps- oliv eller sesamolja  
3 msk soja  
salt och peppar  
2 msk finrivn färsk ingefära  
1/2-1 paprika  
Ruccola  
150 g spenat

Pensla 4 ark aluminiumfolie (ca 30 x 30 cm) med olja. Lägg en laxbit i mitten av varje ark. Droppa över sojan, strö över salt och peppar.

Strimla paprikan och fördela den på laxen tillsammans med ingefäran, ruccolan och spenaten. Vik över folien till lösa paket, men se till att skarvarna är täta så paketen kan vändas på grillen. Grilla 4-5 minuter på varje sida. Servera med blandad sallad.

~~~~~

## Snabba fisksoppa med paprika, spenat och persilja

4 port

Skär 400 g halvtinad fiskfilé i kuber. Kärna ur två paprikor och skär i bitar. Dela spenatbladen i lådan och hacka persiljan.  
Fräs paprikan i 1-2 msk fett, häll på 6 dl mjölk, 1,5 dl kaffebrädd, 1 msk pressad citron och 1 dl vatten. Koka upp med 2 tärningar fiskbuljong och spenaten. Låt koka i 7-8 minuter. Finhacka 1/2 bunt persilja och lägg i tillsammans med 1/2 kryddmått kajennpeppar och salt. Smaka av. Vill du ha soppa simmigare red av med några matskedar maizena.

## Linspytt med fläsk och spenat

4 port

300 g rimmat sidfläsk  
Tomat  
Ruccola  
3 burkar linser á 400 g  
spenaten i lådan  
ägg

Strimla fläsket, klyfta tomat och hacka ruccolan och spenaten grovt. Skölj linserna och låt rinna av väl. Fräs fläsket i en stor panna, eventuellt med en klick smör. Sänk värmen och blanda i tomat, ruccola, linser och sist spenaten, spenaten sjunker snabbt ihop. Salta och peppra, servera med kokta ägg.

~~~~~

## Kycklingspett teriyaki

4 port

450 g kycklingfilé i bitar utan skinn  
ananasbitar

Marinad:

1,5 dl sojasås  
4 msk söt sherry  
1 msk brun farin  
1/2 tsk färskrivn ingefära  
1 stor hackad vitlöksklyfta  
saft från 1 citron

Blanda samman marinadens ingredienser, tillsätt kycklingbitarna och låt stå i kylskåp över natten. Trä upp på pinnar eller spett varvat med ananasbitarna. Grilla ca 10 minuter tills de är klara. Servera med sallad, tomat och gurka.

