

Barbbaietola di Chioggia

Polkabeta, även polkagrisrödbeta eller chioggia (*Beta vulgaris* ssp. *vulgaris* var. *esculenta*), är en underart till **rödbeta** i familjen **amarantväxter** (*Amaranthaceae*). Den ser ut som en rödbeta utvändigt, men delad är den polkagrisaktigt röd- och vitrandig. Polkabeter innehåller två färgämnen, ett gult och ett rödviolett. Mängden av dessa varierar mellan olika sorter och beroende av växtvillkor, ålder på betorna och såtid. Bladverket är kraftigt och rödaktigt.

Polkagrisbetan har mildare smak än rödbetan. Den används som vanlig rödbeta och är mycket dekorativ. Kokas den, försvinner den starka färgkontrasten och betan blir rosa.

Betan (chioggia) är namngiven efter staden Chioggia i nordöstra Italien och tillkom på 1800-talet.

Polkabetan är mycket dekorativ och passar bra som råreven eller finstrimlad i sallad. Den kan även serveras tunt skivad med vinäger och olja eller som kokt med smör på.

Morotens historia är gammal. Det lär ha vuxit en röd variant i Orienten för 3000 år sedan. Den odlade moroten härstammar från vilda exemplar och har kommit fram genom att olika sorter korsats många gånger. Färgen har skiftat genom århundradena, från purpurfärgad vildrot som därefter blev gul och så småningom vit.

Den orange moroten är fortfarande den mest vanliga. De gamla sorterna - vita, gula, röda och lila morötterna - har funnit vägen tillbaka tack vare deras utseende.

Vita morötter är milda i smaken och innehåller inte betakaroten som många allergiker inte tål.

Vecka 47 finns det åter igen våra populära lammlådor. Det finns lammfärs, lammkotletter och mixad lammlåda. Beställ senast söndag på hemsidan.

Mvh Christer Ohlsson, Mossagården

Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården)
Polkabeter (Rönneberga grönsaker)
Vitkål (Solmarka gård, Vassmolösa)
Purjolök (Fritz Thelin, Viken)
Grön Bataviasallad (Spanien)
Avokado (Spanien)

Stor grönsakslåda

Morot (Mossagården)
Polkabeter (Rönneberga grönsaker)
Vitkål (Solmarka gård, Vassmolösa)
Purjolök (Fritz Thelin, Viken)
Grön bataviasallad (Spanien)
Avokado (Spanien)
Vit morot (Råby biogrönt)
Citron (Italien)

StorStor grönsakslåda

Morot (Mossagården)
Polkabeter (Rönneberga grönsaker)
Vitkål (Solmarka gård, Vassmolösa)
Purjolök (Fritz Thelin, Viken)
Grön bataviasallad (Spanien)
Avokado (Spanien)
Vit morot (Råby biogrönt)
Citron (Italien)
Kålrabbi (Råby biogrönt)
Tomat (Spanien)
Gurka (Spanien)
Vitlök (Italien)

Singellåda

Polkabeter (Rönneberga grönsaker)
Purjolök (Fritz Thelin, Viken)
Grön Bataviasallad (Spanien)
Avokado (Spanien)
Äpple Ingrid-Marie (Linus & Binas, Kivik)
Clementin (Italien)
Apelsin (Italien)

Liten fruktlåda

Äpple Ingrid-Marie (Linus & Binas, Kivik)
Päron Abate (Italien)
Banan (Domenikanska Republiken)
Clementin (Italien)
Apelsin (Italien)

Stor fruktlåda

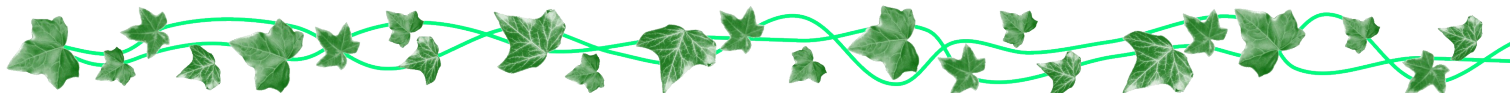
Äpple Ingrid-Marie (Linus & Binas, Kivik)
Päron Abate (Italien)
Banan (Domenikanska Republiken)
Clementin (Italien)
Apelsin (Italien)

Rotfruktlåda

Morot (Mossagården)
Rödbeter (Rönneberga grönsaker)
Kålrabbi (Råby biogrönt)
Kålrot (Fritz Thelin, Viken)

receptreceptreceptreceptrecept

Prova de härliga recepten med ingredienser från lådorna.



Tagliatelle med polkabetor

1 port

3 polkabetor
2 cm chèvre
pinjenötter efter smak
tagliatelle

Koka betorna med skalet på. Rosta pinjenötterna i torr panna. Koka upp rejält med välsaltat vatten för pastan. Sätt ugnen på 225°C, övervärme. Placera chèvre-skivorna på ett bakplåtspapper i en form. Pensla dem eventuellt med en blandning av honung och olivolja och dutta på lite färsk timjan om du vill.

När betorna mjuknat något, slå bort vattnet och skala dem för hand (varmt för fingrarna, håll ut!). Slå några millimeter vatten i botten på rödbetskastrullen och lägg tillbaka de skalade betorna. Ställ tillbaka kastrullen på den avsvalnade plattan och lägg på ett lock så att betorna hålls varma (men se till att de inte står så varmt så att de helt plötsligt kokat fast i botten). Koka under tiden pastan och grill chèvren i ugnen knappt 5 minuter eller tills den ser lite såsig ut (men låt den inte smälta för mycket).

Ta upp rödbetorna och skär i klyftor. Arrangera pastan i djupa tallrikar, på med betor och rostade nötter. Toppa med varm chèvre.

Vitkål med sambalkryddad färs

3 port

300 g vitkål
½ purjolök
olja till wokning/stekning
250 g fläskfärs eller quorn
1-2 tsk sambal oelek
1 msk soja

Strimla vitkålen så tunt som möjligt. Skala och klyfta löken. Woka/stek vitkål och rödlök under omrörning tills det mjuknat. Ta upp. Fräs färsen under omrörning. Tillsätt sambal och soja. Fräs en kort stund till. Rör ner kål och lök. Vänd runt. Ris passar till.

Avokado & räkröra

200 g skalade räkor
3 hårdkokta ägg
1-2 avokado
1 burk stenbits- eller sikrom (100 g)
1 dl majonnäs
2 dl crème fraîche
salt, citronpeppar

Skala äggen och skär dem i bitar. Halvera, kärna ur och skär avokadon i bitar. Blanda ägg, avokado, räkor och stenbitsrom. Rör samman majonnäs och crème fraîche och vänd ner de andra ingredienserna. Krydda.

God att servera till grillad fisk och skaldjur. Eller på rostat bröd som förrätt.

Polkabetspaj

6-8 bitar

Pajskal:
125 g smör
2 ½ dl vetemjöl
½ tsk salt
2-3 msk kallt vatten

Fyllning:
6-7 polkabetor
3 ägg
3 dl gräddmjölk
salt & vitpeppar
2 ½ dl grovriven ost

Blanda ihop degen, går även bra i matberedare. Kavla ut degen på mjölat bord, tryck ut den i en pajform. Nagga pajskalet med en gaffel och ställ i kylskåpet ett tag. Skala kokta rödbetor. Skär dem i stavar. Vispa ihop ägg och gräddmjölk, blanda i ca 2 dl ost. Lägg rödbetsstavarna i pajskalet, slå på ägg mjölk ost blandningen. Strö över resten av osten. Grädda i ugnens nedre del ca 45 min 200-225 grader.

Currymorötter

4-6 port

1 kg morötter, vanliga & vita
2 msk olivolja
2 msk curry
salt, peppar

1 burk matlagningsyoghurt
0,5 dl hackad purjolök. Skala och skiva morötterna tunt. Stek dem i olivolja i 4 minuter. Strö över curryn, salta och peppra. Vänd ner yoghurten och dra ifrån spisplattan. Morötterna ska ha spänsten kvar men får inte vara hårda. Strö över purjolök.

