

En kär gammal rova på tapeten

I veckans Stora och StorStora grönsakslåda hittar ni majrova från Arne Persson i Tomelilla. Men hur har ni det med majrovan? I ett forum på nätet läste jag just om någon som undrade vad hon skulle göra med mitt majroveöverskott? Ibland alla svaren fanns glada tillrop som *-Jag älskar majrovor! - Majrova är min favorit, åt alltid den rå i Finland på somrarna, skivad. Jag köper den här också, i början fanns majrova i hälsokostaffärer, nu finns den överallt.* Där fanns också tips på tillagning. Flera läsare hyllade smaken av skivad majrova stekt i olja med lite socker på alt. stekt med äpple. Eller vad sägs om den här pytten som lär ha varit mer än ok. Skivad majrova, morot, lök, och sockerärt. Allt fräst med vitlök, timjan, citronjuice och olivolja. Visst låter det gott!

Och en forummedlem på alternativ.nu kunde inte låta bli att citera ICA-förlagets grönrutiga kokbok från 1951. Och det kan man lätt förstå för receptet är skrivet på vers. Hör här!

Stuvad majrova, gulköttig rund. Man tager vad man haver. Vi av vår "gamla Kajsa" lär 6 rovor små vi skalar väl, i fina strimlor skär. De får koka mjuka, i vatten saltat lätt och hälls upp att rinna av på gammalt vanligt sätt. Så fräser vi 2 skedar mjöli hackad lök, 2 skedar smör litet salt och socker, späder på med grädde, lägger "rovan" i, blir på 2 minuter mör. Strö persilja över.

Rovan är en av de äldsta odlade rotfrukterna och den var troligen vanlig redan på bronsåldern, både här hos oss och runt om i Europa. Rovann och majrova tillhör samma art och skillnaden mellan dem är närmast kulturell. Folket och djuren åt rovor. I synnerhet de s.k. rund- och långrovorna. Medan majrovan, med sitt sötare och sprödare kött, föredrogs i 'finare' kretsar.

Så varsågod nu kan ni äta majrova som dom gör (eller gjorde) i de "finare" kretsarna!

Inger Valeur, Ebba- Maria Olson
Mossagården, 2007

Liten grönsakslåda

Stor tomat (Tor, Staffanstorp), Buntlök (Mats, Gnalöv), Fänkål (Mats, Gnalöv), Morot (Mossagården), Sallad (Nöbbelövs gård/Mats, Gnalöv), Persilja (Nöbbelövs gård)

Stor grönsakslåda

Stor tomat (Tor, Staffanstorp), Buntlök (Mats, Gnalöv), Fänkål (Mats, Gnalöv), Morot (Mossagården), Sallad (Nöbbelövs gård/Mats, Gnalöv), Persilja (Nöbbelövs gård), Gurka (Tor, Staffanstorp), Majrova (Arne, Agriborg)

StorStor grönsakslåda

Stor tomat (Tor, Staffanstorp), Buntlök (Mats, Gnalöv), Fänkål (Mats, Gnalöv), Morot (Mossagården), Sallad (Nöbbelövs gård/Mats, Gnalöv), Persilja (Nöbbelövs gård), Gurka (Tor, Staffanstorp), Majrova (Arne, Agriborg), Kålrabbi (Arne Persson, Agriborg), Squash (Mossagården/Mats, Gnalöv)

Singellåda

Stor tomat (Tor, Staffanstorp) Morot bunt (Mossagården), Buntlök (Mats, Gnalöv), Gurka (Tor, Staffanstorp), Grape (Nya Zeeland), Päron, (Argentina), Banan (Equador), Äpple (Holland)

Liten fruktlåda

Grape (Nya Zeeland), Päron (Argentina), Banan (Equador), Äpple (Holland)

Stor fruktlåda

Grape (Nya Zeeland), Päron, (Argentina), Banan (Equador), Äpple (Holland), Svarta vinbär (Marie, Kågeröd), Kiwi (Italien/Nya Zeeland)

Rotfuktslådan

Kålrot (Arne Persson, Agriborg), Morot (Mossagården), Palsternacka (Mossagården), Majrova (Arne Persson, Agriborg), Potatis Maria (Mossagården)

Ostlådan

Gouda ört (Holland), Fetaost (Danmark), Parmesan (Italien)

Recept av Marianne Olson, Mossagården

Fisksoppa med pasta

4 port

2 gula lökar
3 msk olivolja
1 vitlöksklyfta
1 burk hela tomater
2 msk tomatpuré
1 liter fiskbuljong
1 dl finskuren fänkål
1 tsj timjan
1-2 krm cayennepeppar
lite nymald peppar
valfri pasta, helst tunn
200 – 300 g fiskfilé

Hacka löken och fräs i olivoljan. Tillsätt skivad vitlök, silade burktomater och tomatpuré och fräs lite. Späd med buljongen, tillsätt fänkålen och kryddorna. Koka cirka 10 minuter, lägg därefter i pastan och koka enligt förpackningen. Lägg i fisken i bitar och sjud ytterligare några minuter. Fördela i sopptallrikar och klipp persilja över.

~~~~~

## Vegogryta, Quorn gryta med päron

4 port

2 gula lökar  
2-4 små palsternackor  
2 päron  
2-4 små morötter  
500 g quornbitar  
olja  
2 dl vatten + 1 grönsaksbuljongtärning  
2 dl mellangrädde  
2 dl crème fraiche  
salt, peppar

Skala lök och skär i klyftor. Skala morot och palsternacka och skiva dem. Kärna ur och skär päronen i stora tärningar. Fräs lök, morot och quornbitar några minuter. Tillsätt palsternackor, päron, vatten, buljongtärningen, grädde och crème fraiche. Sjod 15 minuter. Klipp persilja över.

## Sallad med päron och skinka

4 port

Saftigt gott och enkelt, som lättlunch eller förrätt till en middag. Blanda stora tärningar av päron och slanggurka med skinnfria klyftor av blodgrape. Vänd ner strimlad rökt skinka och strö över klippt persilja. Gör en dressing av 1 dl rapsolja, 2 msk pressad grapesaft, salt och svartpeppar och slå över.

~~~~~

Fredagsoppa

4 port

1 liten fänkål
2 morötter
2 msk margarin
3 dl mjölk
3 dl vatten + 1 tärning fiskbuljong
1 burk hummersoppa
250 fiskfilé
200 g skalade räkor
salt, cayennepeppar

Skölj och ansa fänkålen, skär i skivor. Skala morötterna, skär i stavar. Fräs grönsakerna glansiga i margarin. Tillsätt mjölk, vatten och buljongtärningen. Låt soppan koka 5-10 minuter tills grönsakerna känns lagom mjuka. Tillsätt därefter hummersoppan och krydda. Skär torskfilén i kuber, 2x2 cm. Lägg fisken i soppan och låt denna få ett uppkok. Ställ soppgrytan med lock på ett träskärbräde och låt soppan "koka klart" 5 minuter innan den serveras. På detta sätt blir fisken inte överkokt och söndrig. När det återstår ungefär 1 minut är det dags att lägga i räkorna. Se till att fisken är klar och servera.

~~~~~

## Olivpotatis med citron

4port

En jättegod potatisrätt. På sommaren blir denna rätt som godast då du kan göra den med färskpotatis!

600 g potatis  
½ – 1 dl god olivolja  
2 msk pressad citronsaft  
1 knippe finklippt persilja, dill eller gräslök  
ca 12 finhackade svarta oliver  
salt och peppar efter smak

~~~~~

Eftersom Ebba och Christer är i Italien på en välförtjänt nytta/nöjessemester så tänkte vi här hemma sällskapa dem med en italiensk sallad. Salladen för tankarna till sol och värme här mitt i vår kära nordiska sommar.

Italiensk sallad

2 port

6-8 skivor ekologisk spickeskinka från Grönland (finns i Ekobutiken) eller parmaskinka
1 förpackning mozzarellaost
2 mogna tomater
1 salladshuvud
oliver
parmesanost
pinjenötter

Skölj och riv salladen i bitar. Skiva tomater och lägg dem ovanpå. Skär mozzarellan i bitar. Lägg mozzarellan på tomaterna och skär den lövtunt skivade parmaskinkan och tillför den också. Lägg oliverna överst. Den som vill kan lägga på tunna flagor av parmesan. Pinjenötterna rostas lätt i stekpanna, strö över. Serveras med en neutral vinägrett.

