

Uusia tuotteita ja tarjouksia !

Toiveita toteutuu - kehittämme toimintaamme saamamme palautteen perusteella. Tuotevalikoimamme on laajentunut esim. näillä tuotteilla:

- hedelmälaatikko ilman sitruhedelmiä
- riisi-, kaura- ja soija-juoma sekä tofu
- maitotaloustuotteet pidetään edelleen valikoimassa

Viikon 2 tuottajat/alkuperämaa

Porkkana (Rekola, Kangasala)

Mukulaselleri (Suomi)

Palsternakka (Kosonen, Jannakkala)

Punajuuri (Suomi)

Nauris (Suomi)

Kyssäkaali (Suomi)

Keräkaali (Suomi)

Sipuli(Suomi)

Kiinankaali (Suomi)

Tomaatti (Suomi)

Ruukkusalaatti (Suomi)

Tammenlehtisalaatti (Suomi)

Bataatti (Israel)

Munakoiso (Espanja)

Paprika (Israel)

Kukkakaali (Italia)

Parsakaali (Italia)

Paksoi (Hollanti)

Kesäkurpitsa (Italia)

Banaani (Peru)

Appelsiini (Espanja)

Omena, Jonagold (Hollanti)

Omena, Topaz (Hollanti)

Omena, Santana (Hollanti)

Omena, Golden (Italia)

Klementiini (Espanja)

Päärynä (Italia)

Rypäle (Etelä-Afrikka)

Luumu (Italia)

Ananas (Costa Rica)

Kiivi (Italia)



Katkarapu-kukkakaalikeitto

1 kukkakaali (noin 500 g)

1 sipuli

2 valkosipulin kynttä

1 l kasvislientä (kuutiosta tai jauheesta)

100 g tuorejuustoa (katkarapu- tai yrttijuusto)

¼ tl rouhittua pippuria

n.150 g kuorittuja katkarapuja

2 rkl silputtua kirveliä, oreganoa tai basilikaa

Pilko pieni kukkakaali palasiksi. Kantaosa kannattaa paloitella pienemmäksi kuin kukinnot. Voit käyttää tähän keittoon myös kukkakaalin suojalehtiä väriä antamaan. Silppua sipuli ja valkosipulin kynnet.

Kuumenna kasvisliemi kieuvaksi ja laita liemeen kukkakaa- linpalat. Keitä miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia, kunnes kaali on pehmenyt.

Soseuta keitto ja mausta pippurilla. Lisää keittoon kohmeiset katkaravut ja juusto ja kuumenna sekoitellen, kunnes juusto sulaa ja katkaravut ovat kuumenneet. Älä keitä, etteivät katkaravut sitkisty. Tarkista maku ja ripottele yrtit pinnalle ennen tarjoilua.

Lähde www.hs.fi

Ohraiset Selleripihvit

500g mukulaselleriä

1 sipuli

1 dl ohrahiutaleita (tai jauhoja)

2-3 munaa

yrttisuolaa

voita tai öljyä paistamiseen

Kastike:

2 dl kermaviiliä

sinappia

suolaa, sokeria

yrttejä esim. Labbyn mauste-yrtyksestä

Raasta selleri karkeaksi raasteeksi. Lisää joukkoon sipulisiilppu, jauhot ja suola. Sekoita ainekset hyvin keskenään ja lisää sitten munat. Munia on sopivasti, kun massa pysyy kasassa, mutta ei ole liian kostea. Anna pihvitaikinan vetäytyä hetki jääkaapissa.

Tee sillä aikaa kermaviilikastike valmiiksi ja jätä se jääkaappiin tekeytymään.

Paista sitten pihvit pannulla siten, että otat taikinasta ruoka-lusikallisen kerrallaan ja taputtelet sen ohueksi pihviksi pannulla. Kun ensimmäinen puoli on saanut väriä ja keittösi leviää herkullinen tuoksu, käännä pihvi toisin päin ja paista saman verran. Voilla saa parhaan maun.

Keitä samalla täysjyvä spagettia tai nauhapastaa ja tarjoa pihvit sen ja kermaviilikastikkeen kanssa.

Ohje: Kotimaiset Kasvikset ry



YRITYSHEDELMÄT

Maanantain jakelukierrokseen mahtuu vielä pari yritystä – kysy lisätiedot!

LAATIKOIDEN KIERRÄTYS

Otamme mieluusti vanhat laatikot takaisin: jätä kuljettajallemme tai tuo Luomulaatikkolle noudon yhteydessä, kiitos!