

Hiihtoloma

Me täällä Luomulaatikossa viettämme hiihtolomaa koululais-temme kanssa ja siksi viikolla 9 ei ole toimituksia. Kannattaa siis varautua täydentämään kaappinsa ajoissa ;)

Terveellistä energiaa talven ulkoiluihin!

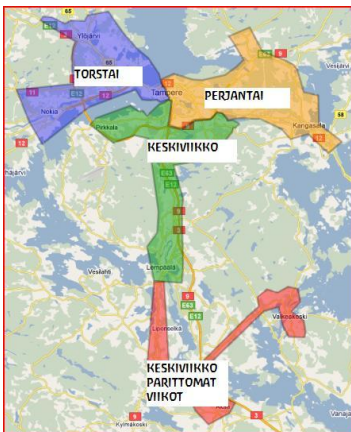
Myyimme nyt kilon herkkupusseja tosi edulliseen hintaan!



(20,-) **15,-**

Muutoksia ajoreiteissä

Perjantain ajoreitille on ilmaantunut paljon uusia asiakkaita. Tästä syystä järjeitimme ajoreitit siten, että Hervanta, Kaukajärvi ja Annala jaetaan tästä eteenpäin keskiviikkoin.



Viikon 6 tuottajat/alkuperämaa

Banaani (Ecuador)
 Appelsiini (Espanja)
 Omena, Golden (Italia)
 Omena, Red Delicious (Italia)
 Päärynä (Italia)
 Tumma rypäle (Etelä-Afrikka)
 Luumu (Etelä-Afrikka)
 Mango (Brasilia)
 Porkkana ja palsternakka (J. Kosonen, Janakkala)
 Keltainen porkkana (Suomi)
 Mukulaselleri (Suomi)
 Lanttu (J. Kosonen, Janakkala)
 Keräkaali (J. Kosonen, Janakkala)
 Tomaatti (Suomi)
 Tammenlehtisalaatti (Suomi)
 Jääsalaattipussi (Suomi)
 Herneenverso (Suomi)
 Paprika (Italia)
 Kurkku (Espanja)
 Sipuli (Suomi)
 Parsakaali (Italia)
 Purjo (Ranska)
 Siitakesieni (Suomi)
 Persiljaruukku (Suomi)

MANGO



Mango on vanha intialainen hedelmä, josta on olemassa monia lajikkeita. Raakana mangon maku on hieman tärpättimäinen. Kypsänä maku mietonee samalla, kun hedelmä itse pehmenee.

Kypsässä mangossa on voimakas, tunnistettava tuoksu. Kypsänä se säilyy jääkaapin vihanneslokerossa lähes kaksi viikkoa.

Jos mango tuntuu vielä kovalta, voi sitä kypsyttää kotona huoneenlämmössä muovipussissa.

Kaalilaatikko

noin 1 kg valkokaalia
 5 dl vettä
 1,5 tl suolaa
 1 sipuli
 1 valkosipulinkynsi
 1 rkl rypsiöljyä
 400 g jauhelihaa
 suolaa
 mustapippuria
 1,5 dl pitkää riisiä raakana
 1 - 2 rkl siirappia
 2 dl ruoka- tai kevytkermaa
 tuoretta oreganoa tai meiramia
 Valeluun:
 0,5 - 1 dl vettä
 1 rkl siirappia

Paloittele kaali ja lisää kiehuvaan, suolalla maustettuun veteen. Anna hautua muun valmistelun ajan. Hienonna sipulit ja kuullota tilkassa öljyä. Lisää jauheliha ja paista sekoittaen. Mausta suolalla ja pippurilla.

Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan. Sekoita kaali keitinliemineen, jauheliha, kypsä riisi sekä siirappi ja kerma. Hienonna joukkoon tuoretta yrttiä. Tarkista maku.

Kaada seos voideltuun uunivuokaan. Kypsennä 175-asteisessa uunissa noin tunnin ajan. Valele paiston aikana siirappiseoksella, joka antaa maukkaan ja hyvän pintavärin.

Ohje: Kotimaiset Kasvikset ry



Humallu Luomusta -viikot
 Ravintola Kahvillassa
 15.2.-28.2

Laajentunut valikoima luomuviinejä, -oluita ja -siidereitä sekä alkoholittomia luomujuomia.

www.ravintolakahvilla.fi
 Aaltosenkatu 31-33



