



TANT GRÖN OCH
HERR GURKA HAR ORDET

..... OKT 2015

Något sent ute med detta nummer ☹. Härligt när kunderna ringer och frågar efter "henne". Får vi ingen Tant Grön i Oktober??? Självklart ska ni få det!! Tiden går så fort och jag har hela tiden trott att detta var gjort! Herregud så det kan bli.....

Vi tar oss vidare i höstens färger och härliga primörer, tänker efter och låter oss inspireras av det som är säsong JUST NU!

Ekologiskt - Frukt

Ananas färsk – (artnr K2930)

Apelsinerna är jätte fina! (artnr K2000)

Clementin – (artnr K2026)

Druva Röd 500gr ask – (artnr K2950)

Kiwin - bra och prisvärd (artnr K2923)

Lime x 4,5kg – (artnr K2029)

Mango x 12 st – (artnr K2640)

Melon Honung - (artnr K2350)

Päron Svenska – (artnr K2201) Säljs endast i hel låda

Päron Conference x 15kg – Superfina!! (artnr K2200)

Äpplen Röda - fina, krispiga och saftiga (artnr K2111)

Äpplen Gröna – (artnr K2102)

Äpple Svenska – (artnr K2103) Säljs endast i hel låda

Ekologiskt - Grönsaker

Aubergin x 5kg – (artnr K1100)

Avocado – (artnr K2915)

Blekselleri Svensk x 7st – (artnr K1116)

Blomkål x 6kg – väldigt fin! (artnr K1120)

Broccoli x 6kg (artnr K1130)

Broccoli 500gr bukett – (artnr K1131)

Brytböna x 6kg (artnr K1848)

Champinjoner – 250gr ask (artnr 42015)

Champinjoner – 3kg låda (artnr K2131) **Säljs bara i helt låda!**

Fänkål x 7kg (artnr K1145)

Groddar mix 500gr alfa, bön, lins, rädis (arthr 1641)
Groddar Alfa 500gr (arthr 1600)
Groddar Rädis 130gr (arthr 1650)
Gurka film – (arthr K1160)
Gurkmeja x 2kg (arthr K1170)
Ingefära 150gr – (arthr K3525)
Ingefära x 13,5kg – (arthr K3526)
Isbergssallad x 6kg – (arthr K3535)
Kruksallad x 12 st – (arthr K3561)
Lök gul SE - (arthr K3409)
Lök röd SE – (arthr K3411)
Paprika, gul och röd x 5kg – (arthr K1232, K1230)
Paprikamix 400gr påse – (arthr K1233)
Pumpa Delica – (arthr K1247)
Purjolök från Marcellos Farm x 10kg – (arthr K3421) **Passa på både närodlat o eko!!**
Rotselleri m blast – från Bjärhus (arthr K3572) **Passa på både närodlat o eko!!**
Ruccola 100 gr ask – (arthr 1353)
Rödkålen fina och små (arthr K1284)
Rödbetor – 10kg låda (arthr K3570)
Salladskål x 10 st – (arthr K1356)
Spenat baby 100gr ask – (arthr 1276)
Spetskål – från Bjärhus (arthr K1282) **Passa på både närodlat och eko!!**
Svartrötter – (arthr K1318)
Sötpotatis x 6kg – (arthr K3002)
Tomater från Holland – (arthr K1000)
Tomater kvist – (arthr K1040)
Tomater cocktail i ask – (arthr K1020)
Vitkålen Svensk - (arthr K1280)
Vitlök 100gr – (arthr K3470)
Zucchini grön x 5kg – (arthr K1291)

EKO Potatis Klyft med skal x 5 kg – (arthr 70161, 73001)

EKO skal vac Potatis 7kg (arthr 73002) samt EKO skal vac Potatis 3,5kg (arthr 73006)
Tänk på att du måste best den 2 dagar kl 09.00 innan lev!!!

EKO Potatis FÄRSK tvättad x 10kg – (arthr K3000) Denna är även **KRAV!**

Säsongsguiden – Vad gäller just nu

Äpple Svenska – Kommer in nya sorter hela tiden. Just nu har vi **Aroma** – (arthr 2102) **B Boskoop** – super till Äpplekaka och övrig matlagning!! (arthr 2104) **Delcorf** – (arthr 2140) – **Gravenstein** – (arthr 2133) **Se recept!!**

Päron Svenska Clara Frijs – Fortfarande fina (arthr2201) **Passa på när det finns!!**

Sharonfrukten - är på gång in – (arthr 2675)

Nypon färska 500gr ask – från Sverige (arthr 4739) **Gör din egna Nyponchutney!!**
Supergott som tillbehör till ex kötträtter!!

Nu är det Pumpornas tid – passa på nu när det finns!!!

Butternut - underbart god att ugnsrosta och göra soppa på (arthr 1138)

Prydnadspumpor – Jätte fina att dekorera sina bord med (arthr 1240)

Haloween pumpa – Gör dig en mysig lykta! (arthr 1241) Väger mellan 3-6kg/st

Vi har massor av härliga morötter i olika färger

Morot i bunt – (arthr 3501)

Morot gula – (arthr 3507)

Morot lila – (arthr 3509)

Morot röda – (arthr 3508)

Morot vita – (arthr 3510)

Rödbetor i bunt - kanon fina (arthr 3574)

Rödbetan både förkokt och i påse - underbar att göra olika sallader på. (arthr 3577, 3572)

Rädisor 1 kg påse - (arthr 3594)

Zucchini – God att ha i sallader (arthr 1291) **Se recept!!**

Potatis Oskalad "gammal" – Nu har dessa kommit tillbaka igen, nedan ser du några av Våra sorter

Tollby kulan – De fina kulorna från Gotland!! (arthr 3002)

King Edward – Den mjöliga goda (arthr 3006)

Tvättade 40/50 x 10kg – (arthr 3000)

Tvättade 50/60 x 10kg – (arthr 3012)

Körsbärspotatis x 12,5kg – (arthr 3001)

Anyapotatis små fina x 10kg – (arthr 3025)

Mandelpotatis x 10kg – (arthr 3040)

Mandelpotatis x 2kg – (arthr 3041)

Sparrispotatis x 10kg – (arthr 3016)

Sparrispotatis x 1kg – (arthr 3050)

Sötpotatis x 6kg – Är hetare än någonsin, ökar hela tiden!! Jätte god att ugnsrosta eller ha i gratäng och väldigt nyttig!! (arthr 3030)

Blå Kongo 1kg påse – (arthr 3024)

Här är olika sorters Kål som vi har i Vårt sortiment!

Kålrabbi stora mix gröna o lila x 20 st – (arthr 1181)

Kålrabbi gröna – (arthr 1180)

Grönkål x 3kg (arthr 1154)

Svartkål x 250gr påse (arthr 1285)

Savoykål – jättegod att ha i sallader eller varför inte fräsa upp i pannan (arthr 1255)

Mangold färsk grön x 8kg - Supergod att woka, lättsteka eller koka. Använd bladen som spenat och stjälken som sparris. Mangold har en svag rödbets smak och förgyller många rätter! (arthr 1190)

Spetskål grön – från Uggjarps (arthr 1462)

Spetskål röd – (arthr 1463 och 1286)

Se upp med

Slut/börjar ta slut för säsongen

Gurka Svensk – både filmad och "naken"(arthr 1161, 1160)

Blomkål mix färger lila, grön, orange – (arthr 1125)

Plommon Svenska x 6 kg – (arthr 2530)

Plommon Svenska Ca 800gr ask – (arthr 2531)

Romansallad svensk

Var noga med att **kolla priser** innan ni beställer. Mycket av det som står i bladet kan man hitta till bra priser!!

På gång hos RP Frukt

Nya produkter från RP Frukt´s egna produktion

EKO striml Svensk Vitkål 2kg påse x 4 – Kanon till de mindre köken då man kan dela på denna låda (arthr 28447)

Vitkål tärnad (woksnitt) 10x10mm x10kg – Perfekt storlek till kålpudding när man ska servera till barn! (arthr 28452)

Gå gärna in och ta för vana att titta på vår nya hemsida, fortfarande samma adress men helt nytt utförande, www.rpfrukt.se . Här lägger vi ut information som kan vara av vikt, t ex pågående kampanjer, viktig kundinformation mm.

Vi försöker även vara aktiva på sociala medier, ni hittar oss på Facebook, Twitter och Instagram.

Tips och idéer

Jag fortsätter att tjata om detta men jag tycker det är så oerhört viktigt!!!!!!.....☺

Frukt och grönsaker **trivs bäst olika tider på året**. De som får mogna på egen hand kräver mindre energi, smakar mer, innehåller mer näring och är ofta billigare. Vad jag vill säga med detta är att vi måste bli duktigare på att handla **rätt frukter och grönsaker vid rätt tidpunkter under året**. Prata gärna med våra innesäljare så hjälper de dig att hitta rätt för årstiden!! ☺ ☺

Recept – Sallad med höstäpplen (6 port)

150gr färska haricots verts

3-4 Äpplen

2 scharlottenlökar

3 msk socker

1 msk olja

1 msk smör

1 påse spenat (å 70g)

2 påsar blandad sallad

2 dl valnötter eller annat frö

Vinägrett

2 msk pumpakärneolja

½ dl sake eller mirin (alkoholfri söt sake)

1 ½ msk risvinäger

½ dl japansk soja

1 ¼ dl olivolja

Salt o peppar

Gör så här

Vispa ihop alla ingredienserna till vinägretten. Koka haricots vertsen i lättsaltat vatten tills de är mjuka med krispig kärna, 2-3 minuter. Håll av och kyl i kallt vatten

Dela, kärna ur och skär äpplena i tunna klyftor. Skala, halvera och skiva schalottenlöken tunt. Blanda äpplena med socker. Hetta upp olja och smör i en stekpanna. Lägg i äpplena när smöret är lätt brynt. Fräs runtom tills de blivit gyllenbruna.

Blanda spenat, sallad, haricots verts och lök med vinägretten vid servering. Strö över äpplen och valnötter.

Recept – Sallad med hyvlad Zucchini (4 port)

2 stora zucchini

2 silverlökar

2 msk vitvinsvinäger

5 msk olivolja

Salt och svartpeppar

1 kruka basilika

2 förp minimozzarella (å 125g)

16 skivor Prosciutto di Parma eller någon annan smakrik skinka

Gör så här

Ansa och hylva zucchini. Skala och skiva löken tunt.

Lägg zucchini och lök i en stor bunke. Tillsätt vinäger och olivolja. Krydda med salt o peppar. Vänd grönsakerna i dressingen. Låt det stå och marinera ca 20 minuter.

Plocka av basilikabladen. Häll av spader från mozzarellan

Vänd ner basilikan och mozzarellan i grönsakerna.

Servera salladen med prosciutto och bröd

Nästa "Tant Grön" kommer i mitten av November och då fortsätter vi med att låta oss inspireras av alla härliga höstprimörer.

Jag önskar Er alla en riktigt fortsatt härlig och go höst!!

Med Vänliga Hälsningar

Mia Pettersson

Offentliga affärer/Marknad/Sälj

RP Fukt AB

5246 Röinge, 281 92 Hässleholm

Dir nr: 0451-351 01

Mobil nr: +46 72-714 78 47

Hemsida: www.rpfukt.se

Följ oss på Facebook