



TANT GRÖN OCH
HERR GURKA HAR ORDET

..... Mars 2016

Hej på er! Nu börjar det hända saker vad gäller våra kära grönsaker. Fortfarande har vi fantastiska kålsorter och rotfrukter! Även på den svenska marknaden börjar det så smått att komma in produkter och det är ju så härligt!

Ekologiskt - Frukt

Ananas färsk – (artnr K2930)
Apelsinerna är jätte fina! (artnr K2000)
Apelsin Blod x 10kg (artnr K2001)
Citron x 6kg (artnr K2011)
Clementin – små men väldigt söta o goda! (artnr K2026)
Druva Blå 400gr ask – (artnr K2950)
Grapefrukt röd x 6,7kg, Ca 45 st/låda (artnr K2019)
Kiwin - bra och prisvärd (artnr K2924)
Lime x 4,5kg – (artnr K2029)
Mango x 10 st – (artnr K2640)
Päron x 15kg – Superfina, gröna små!! (artnr K2200)
Äpplen Röda Elstar - fina, krispiga och saftiga (artnr K2110)
Äpplen Gröna – (artnr K2102)

Ekologiskt - Grönsaker

Aubergin x 5kg – (artnr K1100)
Avocado – (artnr K2915)
Blekselleri Svensk x 7st – (artnr K1116)
Blomkål x 6kg – väldigt fin! (artnr K1120)
Broccoli 250gr bukett – (artnr K1131)
Champinjoner – 250gr ask (artnr 42015)
Champinjoner – 3kg låda (artnr K2131) **Säljs bara i hel låda!**
Fänkål x 7kg (artnr K1145)
Groddar mix 500gr alfa, bön, lins, rädis (artnr 1641)
Groddar Alfa 500gr (artnr 1600)
Groddar Rädis 130gr (artnr 1650)
Grönkål 200gr påse – (artnr K4149)
Gurka film – (artnr K1160)

Gurkmeja x 2kg (arthr K1170)
Ingefära 150gr – (arthr K3525)
Ingefära x 4,5kgkg – (arthr K3526)
Kruksallad x 12 st – (arthr K3561)
Kålrot x 10kg – (K3550)
Lök gul Holland - (arthr K3409)
Lök röd Holland – (arthr K3411)
Lök Schalotten x 5kg – (arthr K3412)
Mangoldskott – 100gr ask (arthr 1368)
Palsternacka x 5kg (arthr K3563)
Paprika, gul och röd x 5kg – (arthr K1232, K1230)
Paprikamix 400gr påse – (arthr K1233)
Purjolök x 10kg – (arthr K3421)
Rotselleri Svensk x 10kg – (arthr K3568)
Ruccola 100 gr ask – (arthr 1353)
Rödkålen fina och små (arthr K1284)
Rödbetor x 10kg - (arthr K3574)
Salladskål x 10 st – (arthr K1356)
Salladsmix 100gr ask – (arthr 1387)
Sparris 250gr ask – (arthr K1261)
Spenat baby 100gr ask – (arthr 1276)
Spetskål – Spansk (arthr K1282)
Svartrötter – (arthr K1318)
Sötpotatis x 6kg – (arthr K3002)
Tomater från Holland – (arthr K1000)
Tomater kvist – (arthr K1040)
Tomater cocktail i ask – (arthr K1020)
Vitkålen Holländsk - (arthr K1285)
Vitlök 100gr – (arthr K3470)
Zucchini grön x 5kg – (arthr K1291)

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

Skalat ekologiskt

OBS! Tänk på att beställa dessa produkter två dagar innan leverans kl 09.00!!!!!!
Spara denna sida eller klipp ut och ha det alltid till hands när ni beställer så ni inte glömmer detta!!

EKO Potatis klyft med skal x 5 kg – (arthr 70161, 73001)
EKO skal vac Potatis x 7kg - (arthr 73002, 70162)
EKO skal vac Potatis x 3,5kg - (arthr 73006)
EKO skal vac Potatis Mos x 7kg - (arthr 73007)
EKO skal Morot skivad 6mm x 5kg – (arthr 73009)
EKO skal Morot tärnad x 3kg – (arthr 73008)
EKO skal Lök gul tärnad x 1kg – (arthr K3415)
EKO skal Lök gul skivad x 1kg – (arthr 71043)

EKO skal Lök röd skivad x 1kg – (artnr 71044)

Övriga skalade produkter som också kräver framförhållning på beställningstiden, alltså 2 dagar innan leverans kl 09.00.

Spara denna sida eller klipp ut och ha det alltid till hands när ni beställer så ni inte glömmer detta!!!!

Skal Potatis Hasselback x 5kg – (artnr 70024)

Skal Potatis Mandel x 7kg – (artnr 70003)

Skal Potatis Riven hink 1,1mm x 5kg (artnr 71026)

Skal Rotfruktstagliatelle x 2kg (artnr 71042)

Skal Rotfruktsnudlar x 2kg (artnr 71045)

Skal Rotfruktstavar LYX x 5kg (artnr 71034)

Skal Rödbeta strimlad 3,2mm x 5kg (artnr 70023)

Denna produkten kräver 5 arbetsdagar i framförhållning vad gäller beställning.

Minut Bakpotatis 4x10st – från Flensted (artnr 72011)

Säsongsguiden – Vad gäller just nu

Äpple Svenska – Just nu har vi Fredrik – goda, röda och fina (artnr 2146)

Päron Williams – Ett hårt grönt och krispigt päron, Supergott! (artnr2276)

Apelsiner – Är riktigt söta, goda och saftiga (artnr 2000)

Apelsiner blod – börjar bli lite mer röda inuti (artnr2006)

Nektariner i lösvikt – väldigt fina! (artnr 2510)

Plommon – söta och goda! (artnr 2529)

Mini morot i bunt mixade färger – (artnr 1451)

Rödbetor i bunt – (artnr 3574)

I veckan fick vi in färskpotatis från Egypten

Färskpotatis KULOR 10 kg låda – (artnr 3071) **Säljs enbart hellåda!**

Färskpotatis 1kg påse medel – (artnr 3069)

Första Svenska Ramslöken kom in i veckan 100gr ask – artnr 3417

Svenska gurka filmad har kommit in – (arthr 1161) **TVå goda recept i slutet!!!**

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)

Nytt in från Hällestads Svamp

En mixad låda 2,3kg – fantastisk fin!

Innehållet är i grunden enl nedan , men om något tar slut så ersätts den , det kommer då att stå på lådan

500gr skogschampinjon

500gr shii-take

500gr ostronskivling

500gr kejsarhatt

300gr Nameko

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

Rädisor 1 kg påse - (arthr 3594)

Rädisor vitspetsiga i bunt – (arthr 3591)

Rädisor i bunt – (arthr 3597)

Potatis Oskalad "Nyheter från Larsvikens Lantbruk" som ligger i Viken!

Vi har börjat samarbeta med Larsvikens Lantbruk och har tagit in 3 nya sorter!

Potatis Nicola x 10kg SE – (arthr 3009)

Potatis Toscana x 10kg SE – (arthr 3018)

Potatis Sarpo Mira x 10kg – (arthr 3019)

Här är olika sorters Kål som vi har i vårt sortiment och Kål är hetare än någonsin!

Grönkål 8 x 200gr påse - (arthr 1155)

Grönkål slätbladig 250 gr påse från Uggjarps - (arthr 4149)

Kålrabbi gröna – (arthr 1180)

Svartkål x 250gr påse (arthr 1285)

Savoykål – (arthr 1255)

Mangold färsk grön x 8kg - Supergod att woka, lättsteka eller koka (arthr 1190)

Spetskål grön – (arthr 1283)**Spetskål röd** – (arthr 1286)

Blomkål – (arthr 1119)

Broccoli – (arthr 1131, 1137)

På gång hos RP Frukt

Nya produkter från RP Frukt´s egna produktion

Nya härliga och trevliga produkter från Vår egen produktion. Tänk på att beställa 2 dagar innan kl 09.00 så att man säkert får det.

Fondmix Vit x 3kg – Grönsaker färdiga att koka ner till fond (arthr 70480)
Fondmix Röd x 3kg – Grönsaker färdiga att koka ner till fond (arthr 70481)

Rädisor halvör x 3kg (arthr 28410)

Rostpotatis halvör x 3kg – Amandine (arthr 70450)

Rostpotatis halvör x 3kg – Anya/Sun (arthr 70451)

Rostpotatis halvör x 3kg – Blå Kongo (arthr 70452)

Rostpotatis halvör x 3kg – Gula (arthr 70453)

Rostpotatis halvör x 3kg – Körsbär (arthr 70454)

Rostpotatis halvör x 3kg – Sparris (arthr 70455)

Rostpotatis halvör x 3kg – Astrix (arthr 70456)

Roströtter x 3kg - Potatis röd, potatis gul, palsternacka, morot färdig att rosta i ugn (arthr 70460)

Tips och idéer

Visste ni detta om gurkmejan – Varför ska man äta gurkmeja

Därför att det är en av de starkaste antiinflammatoriska ämnena som finns!

Den har flera läkande egenskaper och är en mycket kraftig antioxidant som är tio gånger starkare än vitaminer.

Rekommendationen en matsked per dag!

RECEPT

Gurksallad med lime (10 personer)

2 st stora gurkor

1 st stor rödlök

3 st lime, saft o skal

1 dl olivolja (knappt)

Salt och nymalen svartpeppar

1 knippe färsk mynta

Gör så här

Skala och dela gurkorna på längden. Gröp ut kärnorna med en liten sked. Halvera och skiva löken mycket tunt. Blanda med gurkan i en skål. Riv skalet av limefrukterna och pressa ur saften. Visp ner olivoljan och smaka av med salt och nymalen svartpeppar. Häll marinaden över gurk blandningen och blanda ner grovhackad mynta.

Recept – Thailandsk gurksallad

2 gröna gurkor

1 msk salt

2 msk vitvinsvinäger ev lite sötning

1-2 röda pepparfrukter

½ dl hackad färsk koriander

¾ dl kokosmjölk

Till servering

1 dl grovhackade nötter eller något annat frö

Gör så här

Skala och halvera gurkorna på längden. Skrapa ur fröna, skär i drygt halvcentimetertjocka skivor. Salta och lägg dem i en sil och låt rinna av i minst en halvtimme. Spola bort saltet och torka gurk bitarna med hushållspapper. Dela på pepparfrukterna och ta bort mellanväggar och frön. Finhacka. Blanda samtliga ingredienser, utom nöterna och ställ kallt i väntan på servering. Servera toppat med nöterna eller t ex solrosfrö.

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.

Nästa "Tant Grön" kommer någon gång i April 2016!

Ha det riktigt gott och va rädda om er!!!



Med Vänliga Hälsningar

Mia Pettersson

Dir nr: 0451-351 01

Mobil nr: +46 72-714 78 47

Hemsida: www.rpfrukt.se

Följ oss på Facebook