

Markedsmelding

Side, 1

Uke 39-40 2011

- Epler, fortsatt fransk vare av topp kvalitet. Sesongen for norske epler har dette året vist seg å bli vanskelig. Grunnet dårlig vær har en høyere andel en normalt gått til juicepressing. Sesongen går raskt mot slutten. Vi lagerfører så lenge det er varer å få av god kvalitet.
 - Pærer, fortsetter hele perioden med Conference.
 - Druer, fortsetter med steindrue fra Italia grunnet vekslende kvalitet på steinfrie.
 - Plommer, norsk sesong er nå slutt. Lagerfører italienske av topp kvalitet hele perioden.
 - Ananas, etter en ustabil periode tidligere har vi nå flott vare igjen på lager.
 - Lime, markedet stabiliserer seg og det er igjen god tilgang og topp kvalitet.
 - Mango, herlig vare fra Brasil på lager.
 - Meloner, Spania sliter med kvaliteten. Kjøper kun brasiliansk vare av topp kvalitet.
 - Dill, fortsatt norsk vare på lager. Vil mot slutten av perioden gå over til italiensk vare.
 - Bladpersille, fortsatt norsk vare på lager. Vil mot slutten av perioden gå over til italiensk vare.
 - Avocado, flott moden vare på lager.
 - Skogssopp, fortsatt noe tilgjengelig på lager. Flere varianter kan fremskaffes.
 - Squash, norsk sesong går mot slutten. Vil mot slutten av perioden kjøpe spansk vare.
 - Rosenkål, topp vare på lager.
 - Rabarbra, tilgjengelig på lager.
- Norsk sesong.: Fortsatt god tilgang og kvalitet på rotgrønnsaker, samt vårløk, blomkål, romanesco, savoykål, purre og hodekål. Fortsetter med norske salater grunnet tollsituasjonen. Vi forventer at salater vil bli mindre av størrelse.



Økern Torghall 4
0580 Oslo
Tlf 23170180
Fax 23170181
E-mail: post@langdalen.no
Internett: www.langdalen.no

Odd Langdalen
Leverandør av gode tradisjoner



Odd Langdalen

Leverandør av gode tradisjoner

Markedsmelding Side 2

Ovnsbakt fisk og urter



Fisk og grønnsaker i skjønn forening!
Dette er en super oppskrift på en middagsrett som er enkel å lage og som smaker kjempegodt.

Ingredienser

- 10 stk potet
- 1 stk grønn squash
- 3 stk tomat
- 1 stk sitron
- 1 stk rød chili (kan sløyfes om ønskelig)
- 2 båt hvitløk
- 600 g torskefilet (laks kan også brukes)
- 10 stilk frisk timian
- 1 ss flytende honning
- 3 dl fiskebuljong (utblandet)
- 2 ss olivenolje
- 2 ts salt
- 1 ts pepper

Fremgangsmåte

Vask potetene og del dem i båter.

Del squashen i mindre biter, tomatene i båter og sitronen i skiver. Del chilien i to og rens for frø og hinner. Skrell hvitløksbåtene. Legg alt i en smurt ildfast form og hell over buljong, honning og olivenolje. Dryss over salt og pepper. Stek formen med grønnsakene i ovn ca. 20 min. på 200 grader.

Del fisken i mindre biter. Legg fisk og hele stilk av frisk timian over i formen.

Stek formen videre ved 150-175 grader i ca. 15 minutter - til fisken er gjennomstekt.

Server fiskeformen med godt brød til.



Visste du at:

Et norsk gjennomsnittsegg veier 63 g. Av dette er ca. 22 g plomme, 33 g hvite og 8 g skall. Plommen har både høyere energi- og næringsinnhold enn hviten. Vi spiser i gjennomsnitt ½ egg hver om dagen. Noen spiser mer – andre mindre. Egg gir oss en lang rekke næringsstoffer; ja, de aller fleste stoffene menneskekroppen behøver er til stede i egget!

EGG-vitaminer:

A, B, D, E og K-vitamin. Av B- vitaminer finnes det hele 8 forskjellige og alle er til stede i egget. D-vitamin er ekstra vanskelig å få fra kostholdet ellers, så eggets bidrag teller ekstra her! Ikke rart at egget blir kalt "Naturens egen vitaminpille"! Men NB: Må ikke svelges hele!

EGG-mineraler og sporstoffer:

Jern, kalsium, natrium, kalium, magnesium, fosfor, sink og selen. Jern teller litt ekstra i egg, fordi kvinner lett får for lite jern fra det øvrige kostholdet.

EGG-proteinet – verdens beste for kroppen!

Proteinene i matvarer har svært forskjellig verdi for kroppen, eggets er den beste. Eggets samlede protein likner mest på kroppens eget protein. Derfor sier vi at egget har den beste proteinkvalitet for menneskekroppen.

Egg har mye umettede fettsyrer

Liksom kylling og kalkun har også egg en høy andel umettede fettsyrer; og er dermed sunnere, for eksempel hardkokt som pålegg, enn for eksempel hvitost eller spekepølse. Egget gir også færre kalorier.

Kampanje/
Økonomivarer
Uke 39 - 40

Artnr. 2299
Hodekål i båter
10 kg.

Artnr. 4206
Sellerirot

Bruk det du har på kjøp!

Kyllingsuppe m squash og bønner

Ingredienser

- 1 ss olje
- 1 stk løk
- 2 båt presset hvitløk
- 1 l kyllingkraft eller hønsebuljong
- 5 dl tomatjuice, evt. hermetiske tomater
- ½ stk rød paprika i terninger
- 1 stk grønn squash i terninger
- 200 gr tørkede røde bønner
- ½ boks hermetiske maiskorn
- ca. 200 gr strimlet kyllingfilet
- salt og pepper

Slik gjør du:

Fres løk og hvitløk mør og blank i olje.

Hell på kyllingkraft og tomatjus og kok opp. Tilsett paprika og squash. Kok ca. 5 minutter.

Tilsett bønner, maiskorn og kyllingkjøtt. La alt bli mørt og varmt. Smak til med salt og pepper.

Oppskriften må ikke følges slavisk, bruk det dere måtte ha på kjøla!