

Kycklingspett med jordgubbs- och vattenmelonsallad

Ingredienser 4 per

1 st klyfta vattenmelon, (800 g)
0,5 l jordgubbar
200 g fetaost
50 g oliver, svarta
2 msk mynta, hackad
2 msk olivolja
1 tsk flingsal
1 krm svartpeppar, nymald



Grillspett:

600 g kycklingfiléer, eller fläskkarré utan ben
1 st rödlök
8 st champinjoner
1,5 tsk grillkrydda

1. Skala, kärna ur och skär melonen i 2 x 2 cm stora kuber. Snoppa jordgubbarna och skär de största på mitten. Skär fetaosten i kuber.
2. Lägg melon och jordgubbar i en skål och blanda med fetaost, oliver, mynta och olivolja. Strö över salt och peppar precis före servering, annars vattnas melonen ur.
3. Skär kycklingen/fläskkarrén i kuber. Skala och skär rödlöken i klyftor. Ansa champinjonerna. Trä upp kött, rödlök och champinjoner på 8 grillspett.
4. Grilla spetten runt om på medelstark värme ca 10 min och krydda med grillkrydda. Det passar bra med ugnsbakade potatisklyftor och BBQ-sås till sallad och spett.

BRF

KAPLANEN 9

KOPPARMÖLLEGATAN 15

INFOBLADET

Nr 1 2012



KAPLANEN 9

www.kaplanen9.se

Här kommer ett infoblad inför sommaren!

Nyinflyttade

Vi har följande nyinflyttade:

i C trappan Susanne Carlsson och Anita Norrman

Vi hälsar dem välkomna och hoppas de skall trivas hos oss!

Grillning!

För er som vill grilla finns grillverktyg i cykelförrådet. Ett par saker man bör tänka på när man grillar är, att man städar efter sig och att man slänger använd grillkol i plåtbehållaren. Släng inget annat, tack!

Cyklar

Var vänliga och gå igenom cykelförråden och har ni cyklar som inte används ta ner dem till källaren så att de som använder sina cyklar får plats. Är det cyklar som saknar ägare kommer dessa att forslas bort.

Sophantering

Det är väldigt viktigt att kunna tillsluta påsen med organisk, så fyll endast till markeringen. Ta gärna dubbla påsar vid behov. Det har inhandlats ättiksprit för att spraya på flugorna i soprummet. Sprayflaskan finns upphängd på vänstersida om sopdörren. Använd den gärna!!

Felanmälan

Tel 042-19 95 90

Öppet vardagar mellan klockan 07.00 - 10.00. Övrig tid telefonsvarare.

Eller via Internet www.hsbhbg.se



Portkod

Vi kommer att byta portkod söndag kväll den 29/7 till **XXXX**



Com Hem gruppavtal

I våras gick det ut en intresseanmälan om att teckna ett gruppavtal med Com Hem. Föreningen står för en del av kostnaden och där alternativen var TV, bredband samt telefoni. Intresset kring Com Hems gruppavtal var stort men dessvärre är det ett fåtal som inte har svarat och vill därför uppmana dessa att svara så att det görs en korrekt bedömning av intresset.

Kontaktperson: Ralph Krarup 070-341 33 77 (A-trappan)

Grillafton

Kommer att ordnas fredagen den **31 Augusti**
Kl 18.00. Vi bjuder på grillat, dryck medtages efter behag.

För planeringen behöver vi veta hur många som kommer, och vi ber er därför fylla i nedanstående och lägga i vår förslagslåda, **senast söndag den 20 Augusti.**



Vi i styrelsen önskar er alla en trevlig sommar!



Jag/Vi kommer st person/er
till grillafton den 31 augusti.



Namn