

MIDDAGSLÅDAN VECKA 10

Fjäsen å Fjällan

fb/fjäsen å fjällan

Så fin ekologisk potatis! Bogna och Carl-Ove i Torvalla odlar både potatis och har biodling, och säljer nyslungad honung och potatis så länge skörden äcker. Nu är det slut på ekologiska grönsaker i Jämtland, och snart har även potatisen slut på säsong. Så vi får passa på att njuta så länge det finns kvar.

Görviks gårdskött & chark

Leif: 070-5573995

Hos bröderna Per och Leif får grisarna leva ett naturligt liv i lugn och harmoni, vilket tyvärr är sällsynt i dagens grisuppfödning. Grisarna slaktas hemma på gården av Leif och Per själva, och de styckar och packeterar även allt kött själva. Det känns på smaken när en gris har haft det bra.

Nygårdens Limousiner

fb/nygårdens-limousiner

Ett ekologiskt jordbruk i Hara med uppfödning av kött-rasen Limousin. Gårdsbutiken är öppen tor-fre kl.15-18 där du kan köpa färskt och fryst limousinkött, lufttorkade korvar av olika slag, kallrökt och lufttorkat nötkött samt grillfärdiga hamburgare.

Frejas bakeri

fb/frejasbakeri

Veckans bröd är bakat av Frejas bakeri på Nedre Frejagatan 9 i Östersund. På Frejas bakeri bakas det bullar, bröd och kakor på ekologiska råvaror, surdegar och mycket kärlek. På våren och sommaren har de den mysiga gårdsserveringen öppen, det är helt underbart att ta en kopp kaffe och en nybakad bulle där, insvept i en av filtarna om det fortfarande är lite kyligt ute. Tips!

Johan Vejdeland, Rödön

Johan: 070-3720874

Veckans ägg kommer från Johan Vejdeland på Rödön. Hans KRAV-höns har bl.a. lite extra gott om plats och är ute och pickar fritt om somrarna. Johan har även en gårdsbutik där du kan handla direkt från gården, men ring innan för att se att han är hemma.

Börtnans Fjällvattenfisk

bortnanfisk.se

Monica Persson odlar röding och regnbågslox i strömmande vatten och förädlar fisken enligt gamla traditioner på ett hantverksmässigt sätt. Hon har vunnit många medaljer för sina fina produkter. Passa på att handla i den mysiga lilla fiskbutiken om du är i Börtnan.

600g regnbågsfilé, Börtnan
500g lövbiff eko, Nygårdens Limousiner
500g grytbitar eko, Nygårdens Limousiner
400g strimlad skinkstek, Görviks gårdskött
6 ägg eko, Johan Vejdeland Rödön
2 kg potatis eko, Fjäsen & Fjällan
1 nybakat bröd eko, Frejas bakeri

VECKANS RECEPT

Lövbiffsrullar i ört- och vitlökssås

Lax i ugn med en god sallad och pressad potatis

Wok med fläskkött och äggnudlar i sötsyrlig sås

Mustig kalops med inlagda rödbetor och kokt potatis



070-361 41 23
eva@gladaladan.com
www.gladaladan.com

MIDDAGSLÅDAN

VECKA 10



Lövbiffsrullar

4p

i ört- och vitlökssås med avorioris

500g lövbiff
salt och peppar
175-200g färskost med örter
2 små vitlöksklyftor
smör till stekning
2 dl creme fraiche
1 dl vatten
chiliflakes (kan uteslutas)

Tillbehör:

gurkskivor
färska basilikablada (kan uteslutas)
avorioris (kan bytas mot annat ris, men detta passar extra bra till den här rätten)

Lägg ut köttskivorna på en skärbräda och krydda med salt och peppar på båda sidorna. Låt köttet ligga en stund så att det blir rumstempererat.

Sätt på riset.

Blanda färskosten med pressad vitlök. Dela varje lövbiff i två delar. Bred på hälften av oströran. Rulla ihop och fäst med tandpetare.

Bryn rullarna i smör i stekpanna tills de får fin färg. Ta dem ur stekpannan. Koka ihop creme fraiche och vatten och ev. chiliflakes. Lägg tillbaka rullarna och låt småputtra ca 8-10 minuter. Limousinköttet är mörkt och magert, så det blir snabbt klart, men se till att köttet är genomstekt ända in i mitten av rullen.

Skiva gurkan.

Servera lövbiffsrullarna i ört- och vitlökssåsen med avorioris och gurka.

Lax i ugn

4p

med en god sallad och pressad potatis

1 regnbågsfilé med skinn
salt och peppar
olja

SÅS:

2 dl filmjolk
4 msk majonäs
dill (kan uteslutas, såsen är god ändå)

Tillbehör:

pressad potatis
1 citron (citronklyftor)
"en god sallad"
några dillkvistar till dekoration (ev.)

Låt fisken bli rumstempererad helt igenom.

Sätt ugnen på 225 grader.

Torka av fisken och lägg den med skinnet nedåt i en smord, ugnsfast form. Dra ur benen som sticker upp med en plattång eller pincett. Dra med fingret längs hela ryggraden för att se att alla ben är borta.

Sätt på potatisen.

Pensla ovansidan av fisken med olja och krydda med salt och peppar. Sätt in i mitten av ugnen i 225 grader i ca 15 minuter, till fiskköttet släpper fint från skinnet.

Gör under tiden i ordning såsen. Blanda filmjolk och majonäs till en slät sås. Blanda ner hackad dill om du vill ha det i.

Gör en god sallad och klyfta citronen.

Garnera laxen med dillkvistar och citronklyftor. Pressa den kokta potatisen och servera direkt tillsammans med laxen, såsen och en god sallad.

Wok med fläskkött

4p

och äggnudlar i sötsyrlig sås

400g stimlad skinkstek
salt och peppar
smör och olja att steka i
0,5 tsk salt
1 krm svartpeppar
3 dl vatten
1 köttbuljongtärning
1 klyfta vitkål
1 broccolihuvud
1 liten purjolök
1 liten burk ananasringar
0,5 dl ananasspad
1 msk kinesisk soja
1 msk vinäger
1 tsk salt
2 tsk arrowrot eller potatismjöl

Tillbehör:

äggnudlar

Låt köttet bli rumstempererat och skär det i jämnstora strimlor. Salta och peppra. Bryn köttet i omgångar i smör i en het stekpanna till det har en fin stekyta. Lägg över till en gryta efter hand. Tillsätt salt, peppar, vatten och buljongtärning och låt puttra på svag värme under lock ca 20 minuter.

Skär vitkål i tunna strimlor, purjo i tjocka skivor och broccoli i munsbitar. Woka/stek grönsakerna hastigt i lite olja.

Skär ananasen i munsbitar.

Sätt på äggnudlarna 5 minuter innan servering.

Blanda ner grönsakerna och ananasen med köttet och smaka av med ananasspad, soja, vinäger och salt. Rör ut arrowrot eller potatismjöl i lite kallt vatten. Tillsätt under omrörning och ge ett hastigt uppskok.

Servera woken direkt med nykokta äggnudlar.

Ursprungsrecept: Inger Svensson