

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.

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!

Jillie ren & vilt

jillie.se

I Ljusnedal strax utanför Funäsdalen ligger Jillie ren & vilt som förädlar ren- och viltkött av hög kvalitet. De har tagit över verksamheten efter Blindh Ren som legat i framkant inom renförädling med en rad utmärkelser och meriter.

HÄLGO Glada Kocken

fb/gladakocken

Jesper Nyström är mannen bakom Glada Kocken och HÄLGO-produkterna. Korvarna kännetecknas av hög köthalt och korta innehållsförteckningar.

Åre Atlantfisk

fb/areatlantfisk

Åre Atlantfisk drivs av två rutinerade kokkar som endast köper in fisk från de som använder sig av hållbara fiskemetoder. På fredagar kl.12-18 finner ni dem i Brattland, där de säljer dagens fångst direkt från fiskbilen.

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.

MIDDAGSLÅDAN VECKA 11

600g färsk torskfilé, Åre Atlantfisk

500g älgfärs, Jillie Ren & Vilt

1 fläskytterfilé, Görviks gårdskött

4 älgchorizo, HÄLGO Gladakocken

6 ägg eko, Johan Vejdeland Rödön

2 kg potatis eko, Fjäsen & Fjällan

1 nybakat bröd eko, Frejas bakeri

VECKANS RECEPT

Smörstekt torsk med champinjoner och bacon

Fläskytterfilé i långpanna med timjan & vitlök

Pasta med mustig tomatsås och älgchorizo

Fetaostfyllda älgfärsbiffar med tzatziki



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

MIDDAGSLÅDAN

VECKA 11



Smörstekt torskfilé med champinjoner och bacon

4p

600g torskfilé
1 tsk salt
1 krm vitpeppar
smör att steka i
140g bacon
200g champinjoner
1 rödlök
1/2 msk balsamvinäger
salt och peppar
1/2 dl bladpersilja

Tillbehör:
Kokt eller pressad potatis

Skala och sätt på potatisen.

Salta torskfilén med salt och låt det rimma ca 10 min. Strö på vitpeppar.

Skär champinjoner i kvartar och baconet i bitar. Strimla rödlök och ta bladen av bladpersiljan.

Stek bacon och champinjoner i smör i en het stekpanna.

Tillsätt rödlök och balsamvinäger. Smaka av med salt och peppar. Vänd ner bladpersiljan.

Stek torskfiléerna i smör i en stekpanna 3-4 min på varje sida.

Pressa (eventuellt) potatisen och servera direkt tillsammans med torskfilé samt bacon- och champinjoneröran.

Fläskytterfilé i långpanna med timjan & vitlök

4p

1 fläskytterfilé
1 dl vitt vin (matlagningsvin går bra)
1 msk timjan
salt
peppar
6 klyftor vitlök
1 kg blandade rotsaker
1,5 msk olja

Sås:
1,5 dl grädde
1 msk oxfond

Sätt ugnen på 175 grader.

Putsa fläskytterfilén från fett och senor.

Hetta upp smör i en stekpanna och bryn fläskytterfilén tillsammans med vitlöksklyftor på medelhög-till hög värme så att köttet får en fin gyllenbrun stekyta runt om.

Lägg köttet och vitlöken till en ugnsfast form, häll över vinet och strö över timjan och sätt in i ugnen ca 25-30 min beroende på ugn. Har du en termometer så stick in den i den tjockaste delen av filén och stek i ugnen till en innertemperatur på 63-65 grader.

Tvätta, skala och klyfta rotsakerna och lägg i en ugnssäker form tillsammans med vitlöksklyftor, olivolja, salt och peppar. Tillaga rotfrukterna tillsammans med köttet.

Ta ut fläskytterfilén och låt den vila 5 min innan du skär upp den i skivor.

Koka ihop grädde med oxfond och smaka av.

Servera köttet med rostade rotsaker och gräddsåsen.

Ursprungsrecept: foodfolder.se

Pasta med älgchorizo och mustig tomatksås

4p

färsk pasta t.ex. tagliatelle
4 älgchorizo
2 purjolökar
1 förpackning krossade tomater
1,5 dl grädde
1/2 tsk salt
1 krm cayennepeppar

Tillbehör
isbergssallad
bröd

Koka pastan i rikligt med lättsaltat vatten enligt förpackningens anvisning.

Skär korven i slantar. Skölj, ansa och strimla purjolöken.

Fräs korv och purjo i några minuter.

Häll på tomatkross och grädde och låt puttra ca 5 minuter. Smaka av med salt och cayennepeppar.

Servera pastan med tomatsåsen, strimlad isbergssallad och bröd.

Ursprungsrecept: ica.se