

Fjäsen à Fjällan

fb/fjäsen à 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 sålänge det finns kvar.

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.

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!

Nygårdens Limousiner

fb/nygårdens-limousiner

Ett ekologiskt jordbruk med uppfödning av kötttrasen 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 nö- och griskött samt grillfärdiga hamburgare. Köttet är väldigt mörkt och magert, så det blir klart otroligt snabbt.

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.

MIDDAGSLÅDAN VECKA 12

500g lövbiff eko, Nygårdens Limousiner
300g varmrökt lax, Börtnans Fjällvattenfisk
900g kotletter med ben, Görviks gårdskött
500g nötfärs eko, Nygårdens Limousiner
6 ägg eko, Johan Vejdeland Rödön
2 kg potatis eko, Fjäsen & Fjällan
1 nybakat bröd eko, Frejas bakeri

VECKANS RECEPT

Lövbiff med pommes och kryddsmör

Våfflor med lax- och färskoströra

Potatis- och köttfärsgratäng med sallad

Möra fläskkotletter med kokt potatis och svartvinbärsgelé



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

MIDDAGSLÅDAN

VECKA 12



Lövbiff

med pommes och kryddsmör

4p

900g potatis
3 msk olivolja
flingsalt

100g smör, rumstempererat
0,5 kruka persilja
1 klyfta vitlök
flingsalt
svartpeppar

500g lövbiff
olivolja
smör
salt
svartpeppar

Tillbehör:
babyspenat
tomat

Sätt ugnen på 200 grader och låt köttet få rumstemperatur.

Tvätta potatisen ordentligt och skär i pommes-fritesstora strimlor. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Blanda om noga med olja och salt. Sätt in i ugnen ca 30 min.

Skär smöret i kuber och lägg i en bunke. Pressa i vitlök. Skölj, torka och finhacka persiljan och tillsätt till smöret. Krydda med en nypa flingsalt och peppar. Vispa smöret luftigt med en elvisp. Smaka av med salt och peppar. Låt smöret stå framme.

Skär tomaten i klyftor och blanda med babyspenat.

Krydda lövbiffen med salt och peppar. Hetta upp en stekpanna med lite olja och smör och stek lövbiffsskivorna på båda sidor på medelhög värme.

Servera lövbiffen med pommes, kryddsmör, tomat och babyspenat.

Våfflor

med lax- & färskoströra

4p

2 dl mineralvatten
2 krm salt
3 dl vetemjöl
3 dl vispgrädde
smör till våffeljärnet

Lax- och färskoströra:
200g färskost
ca 300g varmröt lax
skalet av 1/2-1 citron (helst eko)
2 msk finhackad dill
salt
nymald peppar

Tillbehör:
röd stenbitsrom
några dillkvistar till garnering (kan uteslutas)
några skivor citron till garnering (kan uteslutas)

Sätt ugnen på 75 grader.

Vispa samman vatten, salt och mjöl till en klumpfri smet. Vispa grädden i en annan skål. Vänd sedan ner den i smeten.

Bena ur laxen och dela den i små bitar. Blanda färskosten med citronskal (börja med lite) och dill. Rör ner laxen. Smaka av med salt, peppar och citronskal.

Pensla våffeljärnet med smör och låt det bli riktigt hett. Häll i cirka $\frac{3}{4}$ dl smet och grädda ett par minuter tills våfflan har fått färg och doftar gott.

Lägg de färdiga våfflorna på galler i ugnen, medan du gräddar resten av smeten.

Servera våfflorna nygräddade med lax- och färskoströran och stenbitsrom och garnera med dillkvistar och citronskivor.

Potatis- och köttfärsgratäng

med en god sallad

4p

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
500g nötfärs
1 msk olivolja
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
3 msk tomatpuré
1 msk kalvfond
2 dl vatten
900g potatis
smör till ugnformen
150g gratängost

Tillbehör:
en god sallad

Sätt ugnen på 225 grader.

Finhacka lök och vitlök. Bryn färsen i olja 2-3 min. Rör ner lök och vitlök och fräs en stund till. Tillsätt salt, peppar, tomatpuré, kalvfond och vatten. Låt koka ihop i ca 5 min.

Skala och skär potatisen i drygt 1/2 cm tjocka skivor.

Varva potatis och färsröra i en smord ugnform. Strö över ost. Gratinera mitt i ugnen ca 30 min.

Gör en god sallad.

Låt gratängen vila en stund och servera sedan tillsammans med en god sallad.

Ursprungsrecept: alltommat.se