

### 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.

### 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.

### 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!

### 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.

### Reko kyckling Läs om gården på reko.nu

På Rekos ekologiska gårdar får kycklingarna leva dubbelt så länge och har 3 gånger så mycket plats som i den konventionella uppfödningen. Plus att de varje dag får vara ute från att de vaknar ända till kvällen. Födan är GMO-fri och ingen antibiotika ges i förebyggande syfte.

### 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 paketerar även allt kött själva.

### 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. Här tillverkas fantastiskt fina produkter och mathantverk, tydligt att det ligger mycket kunskap bakom varje produkt från Jillie ren & vilt.

## MIDDAGSLÅDAN VECKA 15

500g kycklingfilé eko, Reko kyckling  
600g torskfilé MSC (bitad), Åre Atlantfisk  
500g benfri kotlett (skivad), Görviks gårdskött  
500g älgfärs, Jillie Ren & Vilt  
6 ägg eko, Johan Vejdeland Rödön  
2 kg potatis eko, Fjäsen & Fjällan  
nybakat bröd, Frejas bakeri

## VECKANS RECEPT

*Bianca Ingrossos fisksoppa med vitlöksbröd*

*Kycklingfilé med citron, oregano & fetaostsallad*

*Wok med marinerat fläskkött och sweetchili*

*Älgtacos med festliga tillbehör i varma tortillabröd*



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

## MIDDAGSLÅDAN

VECKA 15



## Bianca Ingrossos

### fisksoppa med vitlöksbröd

4p

1 gul lök  
1 schalottenlök  
5 champinjoner  
4 potatisar  
2 morötter  
en klick smör att steka i  
1-2 vitlöksklyftor  
1 msk tomatpuré  
salt  
timjan, basilika, persilja eller vad du själv föredrar  
1 fiskbuljongtärning  
2 msk hummerfond  
2 dl vatten  
2 dl matlagningsgrädde  
2 dl crème fraiche  
2,5 dl vitt torrt vin (matlagningsvin ok enl. GL)  
600g bitar av torsk  
1 påse/burk stora skalade räkor

VITLÖKSBRÖD  
brödskivor, olivolja, pressad vitlök

Skär potatis och morötter i skivor och koka tills dom är klara (men inte för mjuka) i en egen kast-rull med vatten. Hacka lök och champinjoner i inte allt för små bitar. Fräs lök och svamp glansigt i en klick smör. Tillsätt pressad vitlök, tomatpuré, salt och de kryddor som du har valt. Låt fräsa en stund. Tillsätt buljongtärning, fond och vattnet. Låt koka ihop ett par minuter. Rör ner grädde och crème fraiche. Sjud ca 15 min.

Sätt ugnen på 200 grader. Kontrollera eventuella ben i fisken och skär den i mindre bitar. Lägg i den färdigskurna fisken i munsbitar. Lägg den i grytan och sjud ytterligare ca 7 min. Smaka av.

Häll ett par matskedar olivolja på ett fat och blanda med vitlök. Rör runt lite med ena sidan på bröds-kivorna och rosta sedan i ugnen i några minuter till fin färg och ljuvlig doft.

Lägg i räkor, potatis och morötter i soppan, hetta upp och servera genast med nyrostat vitlöksbröd.

## Kycklingfilé

### med citron, oregano och fetaostsallad

4p

1 citron (gärna eko)  
500g kycklingfilé  
salt och peppar  
smör/olja till stekning  
1 dl vatten  
1 hönsbuljongtärning  
1 tsk sambal oelek  
1 msk honung (kan uteslutas)  
1 msk soja  
2 dl grädde  
maizena (till redning)  
0.5 msk oregano

FETAOSTSALLAD  
1 förp. fetaost  
2 tomater  
1/2 gurka  
isbergssallad  
svarta och gröna oliver  
salt och peppar  
olivolja

TILLBEHÖR:  
kokt potatis

Riv skalet på citronen. Försök att bara få med det gula. Pressa därefter citronen på citronsaft .

Skär kycklingfiléerna på längden 3 st per filé . Salta och peppra och bryn dem i lite smör/olja.

Blanda i citronskalet och låt fräsa med en liten stund. Häll i citronsaften och 1 dl vatten. Smula ner buljongtärningen. Låt koka ihop en liten stund. Tillsätt oregano, honung, sambal oelek och soja. Låt puttra i 10 min under lock. Vänd på filéerna då och då. Smaka av.

Sätt på potatisen och gör fetaostsalladen.

Rör ner grädden och låt puttra 10 min till. Rör ut lite maizena med lite vatten och tillsätt under om-rörning till önskad tjocklek på såsen.

Strö oregano över kycklingen och ringla olivolja över fetaostsalladen och servera med kokt potatis.

## Wok

### med marinerat fläskkött och sweet chili

4p

500g benfri kottlett i  
1 dl teriyakisås  
1 broccolihuvud ca.250g  
300g sockerärter och/eller haricots verts  
4-5 schalottenlökar  
2 msk olivolja  
1 tsk salt  
2 krm svartpeppar  
4 portioner fullkornsnudlar (eller valfria)

TILLBEHÖR:  
sweet chili

Strimla köttet tunt och blanda med hälften av teriyakisåsen. Låt köttet marinera medan du gör resten av middagslagningen.

Dela broccolin i små buketter. Snoppa haricots vertsen och halvera sockerärterna. Strimla schalottenlöken.

Bryn köttet i två omgångar i hälften av oljan. Lägg åt sidan och fräs grönsakerna i resten av oljan. Lägg ner köttet, låt allt bli varmt. Salta och peppra och smaka av.

Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen.

Blanda kött och grönsaker med nudlarna och lägg upp på ett fat. Ringla över resten av teriyakisåsen och servera med sweet chili.