

**Fjäsen å Fjällan** **fb/fjäsen å fjällan**  
Bogna och Carl-Ove i Torvalla odlar både potatis och har biodling, och säljer nyslungad honung och potatis så länge skörden räcker. 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!

**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 plockar 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, surdeggar 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.

**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 nöt- 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 regnbågslax 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.

**Skogens Sköna Gröna, SSG** **fb/skogensskönagröna**  
Eva Magnusson förädlar skogens gröna till alla möjliga härliga produkter och säljer till butiker, restauranger, på marknader och i egen webbutik. Hon har nu flyttat både produktion och sin butik till Ange, men har rötterna i Jämtland och verkar fortfarande här. Prova även Evas gransirap Gran Zirup- den norrländska lönnsirapen.

**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.

## MIDDAGSLÅDAN VECKA 16

300g varmrökt regnbågsfilé, Börtnan  
15g torkad rödgul trumpetsvamp, SSG  
500g strimlat nötkött eko, Nygårdens  
700g fläskytterfilé, Görviks gårdskött  
500g nötfärs eko, Nygårdens Limousiner  
6 ägg eko, Johan Vejdeland Rödön  
2 kg potatis eko, Fjäsen & Fjällan  
nybakat bröd, Frejas bakeri

## VECKANS RECEPT

*Mammas godaste moussaka med varmrökt lax*

*Stora saftiga köttbullar i tomat- och basilikasås*

*Fläskytterfilé med rödgul trumpetsvampsås*

*Wrap m. rostad majssallad, kryddigt kött och örtsås*



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

## MIDDAGSLÅDAN

VECKA 16



## Mammas godaste moussaka

med varmrökt lax

4p

2 mellanstora squash  
(ev. salt om du har tid)  
1 varmrökt lax  
1 stor gul lök  
smör att steka i  
5 ägg  
4 dl mjölk  
1/4 dl grädde  
2/3 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
1-2 dl riven smakrik ost

### TILLBEHÖR:

creme fraiche+riven pepparrot/ persiladekrydda  
kall röd, krispig paprika

Sätt ugnen på 200 grader.

Skär av skaftbiten på squashen och hyvla den till långa remsor med mandolin eller osthyvel. Lägg över i eldfast form. Salta lite mellan lagren, för att dra ut vätska. Har man bråttom kan man göra lasagnen utan att dra ut vätskan.

Rensa laxen från ben och smula den i små bitar. Hacka löken och stek den försiktigt i lite smör.

Vispa ägg, mjölk och grädde. Tillsätt salt och svartpeppar.

Om du har saltat squashen: Skölj av squashen och torka av den något. Skölj av formen.

Varva remsorna av squashen med den smulade laxen och den stekta löken, liksom lasagne. Det ska vara tunna lager av lax. Håll på den vispade äggsmeten och lyft lite på några ställen så att vätskan tränger in ordentligt.

Strö osten över lasagnen och grädda ca 35 min.

Låt laxmoussakan vila lite och servera sedan med smaksatt creme fraiche och kall, krispig paprika.

## Stora saftiga köttbullar

i tomat- och basilikasås

4p

1 gul lök  
1 vitlöksklyfta  
3 msk olivolja  
ca 700g passerade+krossade tomater  
1 dl rödvin (matlagningsvin går bra)  
1 nypa socker, ca 1/2 tsk  
1 tsk salt  
1 tsk torkad basilika  
500g nötfärs  
1 gul lök  
1 äggula  
1/2 dl grädde  
1 msk kalvfond

### TILLBEHÖR:

färsk pasta  
färska basilikablåd (kan uteslutas)

Dela löken i halvor och krossa vitlöken lätt, fräs i olja i några minuter i en stor kastrull. Tillsätt allt till tomatsåsen och låt puttra medan du gör köttbullarna, gärna under lock.

Blanda allt till köttbullarna i en bunke. Stek en liten provbulle och smaka av. Rulla stora köttbullar och spola händerna med kallt vatten lite då och då. Stek ca 8 åt gången och lägg sedan ner dem i tomatsåsen. Låt puttra på svag värme ca 15 min eller till de är klara.

Sätt under tiden på pastavattnet, men koka pastan först när allt är klart.

Ta ur löken och vitlöken ur tomatsåsen, smaka av och servera sedan köttbullarna i tomatsåsen med den nykokta pastan och eventuellt basilikablåd.

## Helstekt fläskytterfilé

med rödgul trumpetsvampsås

4p

1 fläskytterfilé  
salt och svartpeppar  
smör att steka i  
2 dl vatten

15g torkad svamp  
1,5 dl vatten  
1 msk smör  
2 dl vispgrädde  
2 dl mjölk eller vatten  
1,5 msk mjöl  
1-2 msk oxfond  
vitlökspeppar  
salt

### TILLBEHÖR:

kokt potatis  
"en god sallad"

Låt köttet bli rumstempererat och sätt ugnen på 175 grader.

Putsa köttet och krydda. Bryn köttet runt om i smör i het panna. Lägg över till en ugnsfast form och sätt i termometer. Vispa ur stekpannan med vatten och håll ner i formen. Stek i ugnen till köttet når 70 grader. Ta ut och låt vila i aluminiumfolie medan du gör resten.

Koka potatisen och gör svampsåsen: Krossa svampen och låt dra en minut med vatten i en kastrull. Koka upp och tillsätt smöret. Låt allt vatten koka in, ca 10 min. Tillsätt grädde och vatten. Gör en redning på mjöl+lite vatten och vispa ner i såsen. Smaka av med fond, vitlökspeppar och salt.

Skär köttet i ca 1 cm tjocka skivor. Det får gärna vara ljusrosa, men är det rött så behöver det stå en stund i ugnen. När köttet är skivat så är det ganska snabbt gjort.

Servera köttet med svampsås, kokt potatis och en god sallad.