

Fjäsen å Fjällan **fb/fjäsen å fjällan**
Så fin ekologisk potatis! Kontakta Bogna eller Carl-Ove om du vill köpa mera potatis eller nyslungad honung, de har både gårdsbutik och några utlämningsställen.
Bogna 070-511 64 17 Carl-Ove 070-670 46 06

As Trädgård **fb/astradgard**
Säsongens sista jämtländska morötter, så passa på att njuta. Lars Olsson med familj odlar ekologiska grönsaker utan varken bekämpningsmedel eller konstgödsel och får fram helt fantastiska grönsaker fulla av smak och färg. Följ As Trädgård på facebook för att se vad som händer.

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 i Mathantverks SM för sina fina produkter.

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 många fina produkter och fint mathantverk, tydligt att det ligger mycket kunskap bakom varje produkt från Jillie ren & vilt.

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. Välkommen att hälsa på Leif & Per och görviksgrisarna om du vill, bara att höra av dig.

Reko/Activs Gärd i Tomelilla, Skåne **reko.nu**
I Jämtland finns det ingen kycklinguppfödning, men på REKO's gårdar har kycklingarna det bra, så det kycklingköttet vill vi ha i lådan. Där lever kycklingarna 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. Läs mer om REKO och se filmer på deras hemsida och facebook.

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!

MIDDAGSLÅDAN VECKA 2

1 regnbågsfilé, Börtnans Fjällvattenfisk
500g älgfärs, Jillie Ren & Vilt
500g kycklinglårfilé eko, Reko kyckling
500g strimlad färsk skinka, Görvik
1 kg morötter eko, As Trädgård
2 kg potatis eko, Fjäsen å Fjällan
1 nybakat bröd eko, Frejas bakeri

VECKANS RECEPT

Vild köttfärssås med färsk tagliatelle

Snabb och god fisksoppa med vitlöksbröd

Kyckling med två såser och klyftpotatis

Portergryta med kokt potatis och morötssallad



MIDDAGSLÅDAN

VECKA 2



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



Vild köttfärssås med färsk tagliatelle

4p

500g älgfärs
1 msk tomatpuré
2 msk olja
1 gul lök
3 vitlöksklyftor
1 grön chili (kan uteslutas)
1 morot
250g rotselleri
1 burk passerade tomater
2.5 dl vatten
1 msk kalv- eller viltfond
1 dl rött vin (matlagingsvin går bra)
1 tsk timjan
0.5 tsk rosmarin
salt och svartpeppar

Tillbehör
färsk tagliatelle

Fräs älgfärs och tomatpuré i två omgångar i 1 msk olja.

Skala och hacka lök och vitlök. Kärna ur och finhacka chilin. Fräs lök, vitlök och chili i 1 msk olja i en stor gryta 2-3 min.

Skala och riv morot och rotselleri. Blanda ner i grytan och fräs ytterligare 2 min.

Tillsätt resten och låt småputtra under lock en liten stund eller upp till en timme om du har tid.

Smaka av med salt och peppar.

Koka tagliatellen och servera direkt med köttfärssåsen.

Ursprungsrecept: :dn.se

Snabb och god fisksoppa med vitlöksbröd

4p

3 morötter
1 stor purjolök
olja att steka i
1 tärning fiskbuljong
1 liter mjölk 3%
1 dl grädde
1 regnbågsfilé
salt och peppar

Vitlöksbröd
50g rumsvarmt smör
2 vitlöksklyftor
0.5 dl finhackad persilja
en nypa salt
några skivor surdegsbröd

Sätt ugnen på 200 grader och blanda smöret till vitlöksbröden med pressad vitlök, finhackad persilja och en nypa salt.

Skala och riv morötter och strimla purjolöken. Fräs i olja tills det blir mjukt. Smula ner fiskbuljong och häll i mjölk och grädde. Smaka av med salt och peppar och låt koka upp.

Dra ur benen i fiskfilén med en fisktång eller pincett. Dra med fingret över fisken för att känna att alla ben är borta. Skär fisken i små bitar och krydda med salt och peppar. Lägg ner fiskbitarna i grytan och låt den sjuda i cirka 5 min.

Skär brödet i skivor och bred på vitlökssmöret. Rosta i ugnen i ca 10 min och servera direkt med fisksoppa.

Kyckling med två såser och klyftpotatis

4p

Kyckling
500g kycklinglårfile
2 tsk spiskummin
2 tsk paprikapulver
1 msk sambal oelek
1 klyfta vitlök, pressad
1 msk olivolja
salt och svartpeppar

Vit sås
2 dl tjock yoghurt
1 dl majonnäs
1 klyfta vitlök, pressad
1 krm cayennepeppar
salt

Röd sås
1.5 dl ajvar relish, mild
1 dl tomatpuré
0.5 dl naturell olja
2 msk sambal oelek
salt och svartpeppar

Klyftpotatis
800g potatis
olja
salt

Tillbehör
2 tomater, klyftade

Sätt ugnen på 225 grader. Skölj potatisen och skär i tunna klyftor. Blanda med olja och salt på en plåt och stek i ugnen i ca 30 min. Sätt in kyckling och sänk till 200 grader efter 10 min.

Ta bort skinnet från kycklingen om du inte vill ha det kvar. Blanda sedan med kryddor, vitlök och olja och lägg i en ugnsfast form. Stek i 20 min.

Blanda ihop såserna och smaka av. Strimla kycklingen och servera med klyftpotatis, sås och sallad.