

## MIDDAGSLÅDAN VECKA 3

### 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

### 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.

### Undersåkers Charkuteriefabrik

undersakers.se

Undersåkers drivs av Magnus Nilsson som också har restaurang Fäviken Magasinet. I butiken i Undersåker hittar du charkuterier av hög kvalitet med 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 i Atlantens kalla vatten och stora fiskebestånd. På fredagar kl.12-18 står de med fiskbilen i Brattland, (i närheten av Åre) där de säljer färsk fisk direkt från havet. Den här torskfilén är MSC- märkt och tillagas med yttersta försiktighet för att behålla sin fantastiska smak. Bäst före den 25/1 men allra bäst före den 23/1.

### Nygårdens Limousiner

fb/nygårdens-limousiner

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

### Ekologiska grönsaker

persiljerot och rödbeta- Forsbergs gris & grönt  
palsternacka och moröt- Wälstedts Lantbruk

### 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!

600g färsk torskfilé MSC, Åre Atlantfisk  
4 fläskkotletter med ben, Görviks gårdskött  
500g nötfärs eko, Nygårdens Limousiner  
1 falukorv eko, Undersåkers Charkuteriefabrik  
1 kg rotsaker eko, olika svenska gårdar  
2 kg potatis eko, Fjäsen å Fjällan  
1 nybakat bröd eko, Frejas bakeri

## VECKANS RECEPT

*Torskfilé med pesto och pressad potatis*

*Köttfärsgratäng med örter och parmesan*

*Tomatbräserverade kotletter med kokt potatis*

*Falukorv i ugn med äpple, lök, timjan och*

*rostade rotsaker*



# MIDDAGSLÅDAN

VECKA 3



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



## Torskfilé

med pesto och pressad potatis

4p

600g torskfilé  
1 tsk + 2 krm salt  
1 krm nymald svartpeppar  
1 kruka basilika  
1 vitlöksklyfta  
1 dl riven parmesanost  
3 msk olivolja

*Varma grönsaker:*  
250g sockerärter  
1 ask körsbärstomater

*Tillbehör:*  
pressad potatis

Sätt ugnen på 200 grader. Lägg fisken i en ugnssäker form och skär bort raden med ben. Krydda med 1 tsk salt och peppar.

Sätt på potatisen.

Repa bladen från basilikan. Skala vitlöksklyftan. Mixa basilika, vitlök, parmesanost, 1 krm salt och olja. Fördela blandningen på fisken. Tillaga mitt i ugnen ca 15 min.

Koka sockerärterna i lättsaltat vatten i en kastrull ca 3 min. Låt tomaterna koka med de sista 30 sekunderna. Låt grönsakerna rinna av.

Pressa potatisen och servera direkt med pesto-fisken och de varma grönsakerna.

*Ursprungsrecept: :dn.se*

## Köttfärsgratäng

med örter och parmesan

4p

1 gul lök  
3 vitlöksklyftor  
1 morot  
500g nötfärs  
400g krossade tomater  
några oliver eller soltorkade tomater i olja  
1 msk kalvfond  
3-4 msk balsamvinäger  
500g pasta  
1 burk crème fraiche  
1 burk keso naturell  
torkad kryddor som t.ex. timjan, basilika, oregano  
2 dl smakrik ost, riven  
salt och svartpeppar

Hacka löken, pressa vitlöken, riv moroten och hacka oliver/soltorkade tomater. Fräs tillsammans med nötfärsen i en gryta.

Sätt på pastavatten och sätt ugnen på 225 grader.

Tillsätt krossade tomater och oliver/soltorkade tomater, fond och vinäger. Smaka av med salt och peppar och vinäger, låt puttra i 10 min.

Koka pastan al dente. Sila bort vattnet och blanda pastan med crème fraiche, keso och örtekryddor.

Varva pasta, köttfärs och ost i en stor, ugnsfast form. Salta och peppra mellan varven och avsluta med ett lager ost.

Gratinera i 15-20 minuter, tills gratängen har fått fin färg.

*Ursprungsrecept: :Linnea Svärd*

## Tomatbräserverade kotletter

med kokt potatis

4p

4 fläskkotletter med ben  
1 gul lök  
2 vitlöksklyftor  
1 burk krossade tomater  
0.5-1 dl vatten  
saften av 1/2 citron  
1 msk tomatpuré  
1 msk kalvfond  
cayennepeppar  
salt och peppar  
smör och olja till stekning

*Tillbehör:*  
kokt potatis  
"en god sallad"

Låt köttet bli rumstempererat och skär ett snitt i svålen. Salta och peppra.

Stek kotletterna i stekpanna 2 och 2 i smör och olja så att de får ordentligt med färg, lägg över till en gryta.

Skiva lök och pressa vitlöken. Fräs i smör i någon minut till löken är genomsklignig. Lägg över till grytan och häll i vatten, pressad citron, krossade tomater, fond och kryddor. Låt det sjuda på svag värme under lock i cirka 30 minuter. Känn efter lite då och då om de är klara.

Smaka av med salt, peppar och cayennepeppar. Servera med kokt potatis och en god sallad.

*Ursprungsrecept: Evelinas kök*