

Fjäsen å Fjällan

fb/fjäsen å fjällan

Så fin ekologisk potatis! Bogna och Carl-Ove i Östersund odlar både potatis och har biodling, och säljer nyslungad honung hela hösten och potatis så länge den räcker.

Görviks gårdskött & chark

Leif: 070-5573995

Hos bröderna Per och Leif i Görvik några mil från Östersund 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.

Börtnans Fjällvattenfisk

bortnanfischen.se

Monica Persson odlar röding och regnbågslox i strömande 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.

Nygårdens Limousiner

fb/nygårdens-limousiner

Ett ekologiskt jordbruk i Hara utanför Östersund 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 nöt- och griskött samt grillfärdiga hamburgare. Köttet är väldigt mörkt och magert, så det blir klart otroligt snabbt.

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.

Polkabeter

fb/mickelgårds lantbruk

Mickelgårds Lantbruk, i När på sydöstra Gotland, är en gammal släktgård som Mari Håkansson och Jörgen Thomson brukar i tionde generationen. Många ekologiska gårdar i Sverige börjar få slut på årets skörd nu i januari, men Mickelgårds har fortfarande så att det räcker, och det är vi så tacksamma och glada för.

Bageri Passion

fb/bageripassion

På Landsvägen 45 i Sundbyberg bakas det bröd och bakverk på ekologiskt mjöl, riktigt smör och äkta grädde. Allt bakas i bageriets anrika stenugn. Deras semla kom 3:a i tävlingen Stockholms bästa semla- måste provas! Bageriet är öppet mån-fre 6.30-18 och lördagar kl. 8-16.

MIDDAGSLÅDAN VECKA 4

400g lövbiff eko, Nygårdens Limousiner
4 färskkorvar paprika, Görviks gårdskött
300g varmrökt lax, Börtnans Fjällvattenfisk
500g renskav, Jillie Ren & Vilt
1 kg polkabeter eko, Mickelgårds Lantbruk
2 kg potatis eko, Fjäsen å Fjällan
1 nybakat bröd eko, Bageri Passion

VECKANS RECEPT

Wok med marinerad lövbiff, grönsaker

& jordnötter

Färskkorv med potatismos och picklad rödlök

Renskavsgryta med kokt potatis och lingonsylt

Rostade polkabeter med varmrökt lax

& citronyoghurt

MIDDAGSLÅDAN

VECKA 4



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



Wok 4p

m. marinerad lövbiff, purjo & jordnötter

3 msk soja
2 msk sweet chilisås
2 tsb riven ingefära
1 finhackad vitlöksklyfta
400g lövbiff
1 purjolök
1 broccolihuvud
2 dl böngroddar
äggnudlar

Tillbehör:
grovhackade jordnötter

Rör ihop soja, sweet chili, ingefära och vitlök i en bunke. Strimla köttet och blanda ner det i marinaden. Låt stå framme till det är dags att steka köttet.

Strimla purjolöken och dela broccolin i munsbitar. Spola av böngroddarna om du använder burkkonserverade och låt dem rinna av. Torka av så mycket salt som möjligt från jordnötterna och grovhacka dem.

Sätt på äggnudlarna ca 5 min. innan servering.

Ta upp köttet ur marinaden och stek på medelvärme i ett par minuter. Limousinköttet är mycket mörkt och magert, så det ska endast stekas en kort stund för att inte bli torrt.

Tillsätt grönsakerna och stek allt tillsammans i någon minut till. Blanda woken med nudlarna och marinaden och smaka av.

Servera lövbiffswoken med de grovhackade jordnötterna.

Färskkorv 4p

med potatismos och picklad rödlök

2 röda lökar
1 dl socker
1/2 dl ättika (12%)
1 dl vatten

800g potatis
2 dl varm mjölk
25g smör
salt och peppar

4 st färskkorvar
smör att steka i

Tillbehör:
2 klyftade tomater

Ta fram korven och låt den bli rumstempererad.

Skala och skiva löken. Koka upp socker, ättika och vatten i en kastrull. Dra av från värmen och lägg ner löken i kastrullen. Låt svalna i lagen och ställ gärna ut en stund så att den kallnar om du har möjlighet.

Skala, dela och koka potatisen riktigt mjuk.

Picka pyttesmå hål runt om i skinnet i varje korv och stek dem på medelhög värme och vänd ofta. Det tar lite tid för korven att bli klar i mitten, så ha inte för hög värme. Korven är klar när ytan har mycket färg och har blivit knaprig, och den är precis genomstekt i mitten.

Värm mjölken. Mosa potatisen grovt med en gaffel. Tillsätt smör och rör ner mjölken i omgångar. Smaka av med salt.

Servera det nygjorda moset med den kalla picklade rödlöken, de nystekta färskkorvarna och tomatklyftorna.

Renskavsgryta 4p

med kokt potatis och lingonsylt

500g renskav
1 lök
1 stor morot
2 dl grädde
2 dl mjölk
2 msk lingonsylt
1-2 msk viltfond
1 tärning grönsaksbuljong
smör att steka i
salt och svartpeppar

Tillbehör:
lingonsylt

Halvtina skaven, i rumstemperatur ett par timmar eller i kylskåpet över dagen.

Skala och hacka morot och lök. Strimla det halvtinade köttet med en vass kniv. Bryn köttet i två omgångar i smör på medelhög värme och lägg över till en gryta. Bryn grönsakerna i lite smör och lägg över till grytan. Tillsätt övriga ingredienser och låt puttra medan du kokar potatisen.

Smaka av grytan med salt, peppar och ev. mer viltfond.

Servera renskavsgrytan med den kokta potatisen och lingonsylt.