

**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.

**Nygårdens Limousiner** **fb/nygårdens-limousiner**  
Ett ekologiskt jordbruk i Hara utanför Östersund med uppfödning av kötttrassen 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 mört och magert, så det blir klart otroligt snabbt.

**Åre Atlantfisk** **fb/areatlantfisk**  
Åre Atlantfisk drivs av två rutinerade kockar 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 respektive gård 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.

**Morötter** **fb/Wälstedts - Lantbruk och Gårdsbutik**  
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.

**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 5

400g strimlat nötkött eko, Nygårdens Limousiner  
500g kycklingfilé eko, Reko kyckling  
500g sejfilé MSC, Åre Atlantfisk  
300g varmrökt skinka, Görviks gårdskött  
1 kg morötter eko, Wälstedts Lantbruk  
2 kg potatis eko, Fjäsen å Fjällan  
1 nybakat bröd eko, Frejas bakeri

## VECKANS RECEPT

*Fiskburgare med goda såsen och klyftpotatis*

*Kyckling i krämig limesås och kokt potatis*

*Biff Teriyaki med krispiga grönsaker och ris*

*Pasta med rökt skinka, timjan och vitlök*



# MIDDAGSLÅDAN

VECKA 5



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



## *Pasta med rökt skinka, timjan och vitlök* 4p

300-400g rökt skinka  
2 paprikor, gärna röda  
4 vitlöksklyftor  
smör eller olja att steka i  
2 dl vatten  
1 tsk timjan, torkad  
1 hönsbuljongtärning  
2 dl crème fraiche

Skär skinka och paprika i tärningar. Hacka vitlöken.

Sätt på pastan.

Fräs skinka, paprika och vitlök i en gryta. Tillsätt övriga ingredienser.

Låt såsen koka några minuter, smaka av och servera med den nykokta pastan.

## *Kyckling i krämig limesås och kokt potatis* 4p

500g kycklingfilé  
1/2 lime (gärna ekologisk)  
smör/olja att steka i  
1 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
1 dl varmt vatten  
1/2 hönsbuljongtärning  
2 dl creme fraiche  
1 tsk soja (kinesisk)  
1 msk honung  
1 pressad vitlöksklyfta  
en liten bit ingefära  
1/2 dl hackad persilja

*Tillbehör*  
kokt potatis

Sätt på potatisen.

Skala limen med potatisskalare utan att få med det vita. Skär skalet i tunna strimlor.

Dela filéerna på längden och stek dem ca 5 minuter på varje sida. Lägg över dem i traktörpanna eller annan vid stekpanna med lock. Salta och peppra, strö över limestrimlorna och droppa limesaften över.

Vispa ihop varmt vatten, buljongtärning, soja, honung, vitlök, riven ingefära och creme fraiche och häll över kycklingen. Låt småputtra under lock 5-6 minuter.

Garnera med persilja och servera med den kokta potatisen.

*Ursprungsrecept: Byhäxan*

## *Biff Teriyaki med krispiga grönsaker och ris* 4p

500g skavat/strimlat nötkött

*Marinad till köttet:*

1 msk olja  
2 msk teriyakisås  
1 tsk sambal oelek

2 morötter  
1 purjolök  
1 broccolihuvud  
olja att steka i

*Tillbehör:*

kokt ris  
japansk soja- Kikkoman (kan uteslutas)

Skär strimlor av köttet ca 1 cm breda. Låt köttet dra i marinaden i ca 20-30 minuter.

Skala och skär slantar av morötterna. Skär broccolin i bitar och skiva purjolöken.

Sätt på riset.

Låt köttet rinna av och stek det i lite olja på medelhög värme till köttet är genomstekt och mört. Låt det inte stekas för länge dock, limousinköttet är ett mört och magert kött.

Tillsätt morötter, broccoli, purjolök och det som är kvar från marinaden. Stek hastigt och smaka av.

Servera biff och grönsaker direkt tillsammans med det nykokta riset och japansk soja.