

MIDDAGSLÅDAN VECKA 6

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

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 för sina fina produkter. Passa på att handla i den mysiga lilla fiskbutiken om du är i Börtnan.

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.

Morötter

fb/Wälstedts - Lantbruk och Gårdsbutik

Många ekologiska gårdar i Sverige börjar få slut på årets skörd nu i februari, men Mickelgårds har fortfarande så att det räcker, och det är vi så tacksamma och glada för.

Kålrot

Prästtorp Gärd, Älvestad

Veckans ekologiska kålrot har vi hittat hos Prästtorp Gärd, strax utanför Linköping. De jämtländska ekologiska grönsakerna har slut på säsong, men med stöd av gårdar från övriga Sverige så kan vi ändå äta ekologiska svenska grönsaker ett tag till.

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. Passa på att äta godaste semlorna på Frejas Bakeri nu i härliga semmeltider!

600g regnbågsfilé, Börtnans Fjällvattenfisk

500g fläskytterfilé, Görviks gårdskött

500g älgfärs, Jillie Ren & Vilt

500g älgfalukorv, Jillie Ren & Vilt

1 kg kålrot/morot eko, flera gårdar

2 kg potatis eko, Fjäsen och Fjällan

1 nybakat bröd eko, Frejas Bakeri

VECKANS RECEPT

Helstekt fläskytterfilé med baconkrisp

Lax med kall örtsås och pressad potatis

Älgfärsbiffar med svampsås och kokt potatis

Älgfalukorv med rosmarin- och honungsrostade rotsaker



MIDDAGSLÅDAN

VECKA 6



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



Helstekt fläskytterfilé 4p med baconkrisp, tomatsås och ris

1 fläskytterfilé
salt och peppar
smör att steka i
2 dl vatten
140g bacon

Tomatsås:
400g krossade tomater
1 stor burk skivade champinjoner

Tillbehör:
"en god sallad"

Putsa köttet, salta och peppra och låt det bli rums-tempererat.

Sätt ugnen på 175 grader och förbered riset.

Bryn köttet runt om i smör i het panna. Lägg över till en ugnsfast form och sätt i termometer. Vispa ur stekpannan med 2 dl 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.

Finstrimla baconet och stek det knaprigt. Lägg över på en bunt hushållspapper på ett fat.

Fräs champinjoner i lite smör i en kastrull. Tillsätt de krossade tomaterna och låt puttra ihop en stund. Krydda om du vill, men såsen är även god utan kryddor.

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.

Gör salladen och skeda över skyn på köttet och strö sist på baconkrispet.

Servera köttet med tomatsås, ris och en god sallad.

Lax 4p med kall örtsås och pressad potatis

600g regnbågsfilé
salt och peppar
smör att steka i

Örtsås:
2 dl creme fraiche
½ dl majonäs
1 dl hackade färska örter (tinade frysta går bra)
salt och svartpeppar
citronpeppar

Tillbehör:
pressad potatis
citronklyftor
isbergssallad

Låt helst fisken bli rumstempererad, då blir det lättare att få ett jämnt, bra resultat.

Torka av skinnet och dra ur benen ur fisken och skär den i 4 bitar. Krydda med salt och peppar.

Blanda ihop ingredienserna till örtsåsen och ställ kallt.

Lägg några salladsblad i en skål med iskallt vatten.

Koka potatis, skär citronklyftor och strimla salladen.

Stek fisken hastigt i smör på båda sidorna, börja med köttssidan och avsluta med skinnsidan. Lyft ur dem från pannan precis när de blivit genomstekta (det går fort så se upp).

Pressa potatisen och servera genast med den nyspekta fisken, den kalla örtsåsen och den krispiga isbergssalladen.

Älgfärsbiffar 4p med svampsås och kokt potatis

500g älgfärs
1 brk creme fraiche m. fetaost & soltorkad tomat
2 tsk viltkrydda
2 tsk viltfond

Svampsås
6-7 färska champinjoner
1 msk smör
2 dl grädde
2 dl mjölk eller vatten
0,5 tärning köttbuljong
1,5 msk mjöl
1-2 tsk oxfond
vitlökspeppar
salt

Tillbehör:
kokt potatis
lättkokt broccoli

Blanda ihop alla ingredienser till biffarna och låt smeten vila medan du gör svampsåsen.

Skiva champinjoner och stek i torr panna till de har fått färg och doftar gott. Tillsätt en klick smör och steka in. Strö över mjölet och blanda runt. Tillsätt grädde lite i taget medan du vispar, så att det blir klumpfritt, och tillsätt sedan mjölk/vatten på samma sätt. Tillsätt halv buljongtärning, oxfond och smaka av med salt och vitlökspeppar.

Sätt på potatisen.

Stek en provbiff i smör i en stekpanna, gärna med lock, och smaka av. Stek sedan resten av biffarna i omgångar, klicka bara ut dem och släta till med en sked. Låt biffarna vila under lock till servering.

Koka broccolin hastigt i lättsaltat vatten och servera direkt med älgfärsbiffar, svampsås och kokt potatis.