

### Fjäsen å Fjällan **fb/fjäsen å fjällan**

Så fin ekologisk potatis! Bogna och Carl-Ove i Torvalla 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 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 **bortnanfisken.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.

### Nygårdens Limousiner **fb/nygårdens-limousiner**

Ett ekologiskt jordbruk i Hara med uppfödning av kött-rasen 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.

### 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.

### 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 och de får fram prima betor av alla de slag.

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

## MIDDAGSLÅDAN VECKA 7

500g tunt skivad kotlett, Görvik  
500g nötfärs eko, Nygårdens Limousiner  
500g dillgravad lax, Börtnan  
500g älggrytbitar, Jillie Ren & Vilt  
1 kg rotsaker eko, flera gårdar  
2 kg potatis eko, Fjäsen och Fjällan  
nybakat bröd eko, Frejas bakeri

## VECKANS RECEPT

*Kotlett i ugn med kokt potatis och goda såsen*

*Snabbgulasch och varma osttortillas*

*Laxpudding med sallad och citronvinägrett*

*Gun-Helens goda älggryta och rostade rotsaker*



## MIDDAGSLÅDAN

VECKA 7



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



## Kotlett i ugn

4p

med kokt potatis och goda såsen

600g tunt skivad kotlett  
2 msk smör till stekning  
salt  
svartpeppar  
1 burk cocktailtomater  
1 dl färsk/fryst basilika  
1 bit purjolök  
0,5 tsk svartpeppar  
1 tsk salt  
1 tsk sambal oelek  
2 dl creme fraiche

### Tillbehör

kokt potatis

Låt köttet helst bli rumstempererat och sätt ugnen på 175 grader.

Gnid in köttet med salt och nymald svartpeppar. Bryn köttet i 1 msk smör till det får färg.

Hacka basilika, dela cocktailtomaterna och strimla purjolöken. Häll i en skål och tillsätt cremé fraiche, sambal oelek, salt och peppar. Rör om.

Sprid ut köttet i en ugnfast form, häll på cremé fraiche-blandningen och låt gå i ugn 20-30 min.

Koka potatisen.

Servera kotletterna i den goda såsen tillsammans med kokt potatis.

## Snabb-gulasch

4p

och varma osttortillas

500g nötfärs  
2 gula lökar  
1 stor röd paprika  
smör  
2 tsk paprikapulver  
1 tsk hel kummin  
1,5 tsk mejram  
2 tsk soja  
1 msk tomatpuré  
400g krossade tomater  
1 dl vatten  
2 msk kalvfond  
salt  
peppar

2 msk olivolja  
1/2 klyfta vitlök  
1/2 tsk chiliflakes  
2 stora tortillabröd  
50g riven ost, gärna lagrad och smakrik

### Tillbehör

1-2 dl gräddfil

Skala och hacka löken. Skär paprikan i små tärningar. Fräs i smör utan att det tar färg.

Blanda i paprikapulver, kummin och mejram och låt kryddorna fräsa med någon minut.

Höj värmen, lägg i färsen och stek den smulig. Tillsätt soja, tomatpuré, tomater, vatten och fond. Koka ihop såsen under lock cirka 15 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Pensla tortillabröden på en sida med vitlöksolja. Fördela osten på ett av bröden. Lägg på det andra. Värm en stor stekpanna något över medelvärme. Värm bröden i ca 3-5 minuter på en sida i taget så att osten smälter och bröden får en ljusbrun yta. Obs bränn ej! Sänk värmen så att osten smälta.

## Laxpudding

4p

med sallad och citronvinägrett

500g gravad lax  
1 gul lök  
1 msk smör  
500g kokt kall potatis  
4 ägg  
3 dl mjölk  
1 dl grädde  
1/2 citron, saft och skal  
salt och vitpeppar

### Citronvinägrett

1 tsk pressad citron  
1/2 tsk dijonsenap  
1/4 tsk svartpeppar  
1/8 tsk salt  
1 vitlöksklyfta  
3 tsk olivolja

### Tillbehör

ev. skirat smör  
"en god sallad"

Sätt ugnen på 200 grader.

Bena ur och skiva laxen i tunna skivor. Skala och skiva löken väldigt tunt. Stek den mjuk i smör utan att den tar färg.

Skiva potatisen. Smörj en form rikligt med smör. Varva formen med lax, lök, potatis och krydda mellan varven. Toppa med några skivor lax.

Vispa samman äggen med mjölk och grädde. Smaksätt med citronsajt och finrivet skal. Smaksätt med lite salt och peppar. Grädda mitt i ugnen i 30-40 minuter.

Bryn smöret i en kastrull så att det får en nötig och gyllenbrun färg. Gör en god sallad. Vispa allt till vinägretten utom olja, vispa i den sist, lite i taget.

Servera laxpuddingen med en god sallad, vinägretten och ev. skirat smör.

Ursprungsrecept laxpudding: Mitt Kök