

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.

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 nötkött 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.

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!

Johan Vejdeland, Rödön Johan: 070-3720874
Veckans ägg kommer från Johan Vejdeland på Rödön. Hans KRAV-höns har bl.a. lite extra gott om plats och är ute och pickar fritt om somrarna. Johan har även en gårdsbutik, men ring innan för att se att han är hemma.

Åre Atlantfisk fb/areatlantfisk
Åre Atlantfisk drivs av två rutinerade kokkar 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.

MIDDAGSLÅDAN VECKA 8

500g älgskav, Jillie Ren & Vilt
500g skreitorskfilé MSC, Åre Atlantfisk
500g nötfärs eko, Nygårdens Limousiner
800g karré, Görviks gårdskött
1 kg morötter eko, Wälstedts Lantbruk
2 kg potatis eko, Fjäsen och Fjällan
6 ägg eko, Johan Vejdeland Rödön
1 nybakat bröd eko, Frejas bakeri

VECKANS RECEPT

Spröda fisknuggets m. potatismos & citronkluftor

Pasta med grönsaks- och köttfärsås

Älgskavsvok med sesamfrön och ketjap manis

Lågtempbakad karré med rostad sötpotatis och picklat äpple



MIDDAGSLÅDAN

VECKA 8



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



Spröda fisknuggets med potatismos och citronklyftor

4p

800g potatis
1 dl varm mjölk
en klick smör
salt och peppar

500g torskfilé
2 ägg
2 dl mjöl + salt
2 dl ströbröd
smör

Tillbehör

rivna morötter
citronklyftor

Skala och sätt på potatisen.

Vispa äggen lätt och lägg upp i en djup tallrik. Blanda mjöl och salt i en annan tallrik och ströbröd i en tredje tallrik.

Doppa fiskbitarna i mjöl och salt, sen i ägg och sist i ströbrödet.

Stek fiskbitarna i mycket smör på medeltemperatur i omgångar till de har fått en gyllene yta och doftar gott.

Vispa den kokta varma potatisen med den varma mjölken och en klick smör till lagom konsistens, smaka av med salt och peppar.

Riv morötter och servera med nystekta fisknuggets, potatismos och citronklyftor.

Pasta med grönsaks- och köttfärssås

4p

2 morötter
4 dl vitkål
15 cm purjolök
1 chilifrukt
2 finhackade/pressade vitlösklyftor
olivolja
500g köttfärs
2 burkar krossade tomater
2 msk grönsaksfond (eller annan fond)
1 msk soja
salt och peppar

Tillbehör

pasta
creme fraiche

Riv grovt eller finstrimla morötter, vitkål, purjolök, chili och vitlök. Fräs grönsakerna mjuka i olja i en het stekpanna till de är mjuka och blanka.

Tillsätt färsen och låt den steka med en liten stund.

Tillsätt krossade tomater, soja och fond och låt det koka ihop medan du kokar pastan. Smaka av såsen med salt och peppar.

Servera grönsaks- och köttfärssåsen med pasta och toppa med en klick creme fraiche.

Älgskavsvok med sesamfrön och ketjap manis

4p

500g älgskav
3 palsternackor
2 morötter
4 kokta potatisar
0,5 purjolök
2 vitlösklyftor
1 msk rapsolja
0,5 tsk salt
2 krm svartpeppar

3 msk ketjap manis
1 msk vatten
1 msk sesamfrön
2 krm salt

Halvtina älgskaven i kylskåp över dagen eller i ca 30 min i kallt vattenbad.

Skala och finstrimla palsternackor och morötter. Skala och skiva potatisen. Ansa och finstrimla purjolöken. Skala och finhacka eller pressa vitlöken.

Woka köttet i två omgångar i het olja i wok- eller stekpanna ca 3 min.

Ta upp köttet och woka grönsakerna ca 3 min.

Blanda kött och grönsaker. Vänd ner potatisskivorna försiktigt i woken. Blanda ingredienserna till såsen och håll den över.