

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 nötk- och gris kött samt dessa hamburgare.

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 senglorna 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.

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.

HÄRLIGA SPORTLOVSLÅDAN VECKA 9

2x450g röding, Börtnan

4x90g hamburgare, Nygårdens Limousiner

5 rengrillkorvar, Jillie Ren & Vilt

300g rimmat sidfläsk, Görviks gårdskött

12 ägg eko, Johan Vejdeland Rödön

2 kg potatis eko, Fjäsen & Fjällan

1 nybakat bröd eko, Frejas bakeri

VECKANS RECEPT

Foliebakad röding i ugn eller på grillen

Tjockpannkaka och/eller kolbulle

Hamburgare med utflyktstillbehör

Tunnbrödsrulle gourmet med rengrillkorv och hemmagjord dressing



HÄRLIGA SPORTLOVSLÅDAN

VECKA 9



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



Foliebakad röding 4p

i ugn eller på grillen

Utflyktstips! Gör fiskpaketen klara hemma och blanda ihop allt till såsen utom fiskvätskan.

2 rödingar 400-500g
1 purjolök
800g potatis FÖRKOKT
2 citroner
20g gräslök
20g dill
50g smör
1 burk röd stenbitsrom
1,5 dl crème fraiche
2 tsk japansk soja Kikkoman
1 msk citronsaft
salt och peppar

Vik aluminiumfolie till ett paket (vik in alla kanter) och smörj med rumsvarmt smör.

Skiva kokt potatis och lök i tjocka skivor och skiva purjolöken fint. Pressa ur 1 msk citronsaft och skiva dem sedan i tjocka skivor.

Fördela potatis och purjolök i botten på alumini-umet och lägg fisken ovanpå. Tillsätt örter och skivad citron.

Vik ihop paketet och grilla ca 12-15 minuter.

Häll av lite av vätskan i crème fraichen, tillsätt stenbitsrom, citronsaft, soja och smaksätt med salt och peppar.

Servera fisken direkt ur folien med såsen vid sidan.

Ursprungsrecept: Jonas Lundgren

Se gärna Jonas inspirationsfilm!
<https://www.tv4.se/nyhetsmorgon/klipp/mitt-kök-jonas-lundgren-lagar-röding-i-folie-2714922>

Tjockpannkaka 4p

med lingonsylt och rårivna morötter

4,5 dl mjöl
8 dl mjölk
6 ägg
300g rimmat sidfläsk
25g smör

2 dl lingon
0,5-1 dl socker

Tillbehör:
rårivna morötter

Sätt ugnen på 200 grader.

Låt lingon och 0,5 dl socker koka ihop en stund, mosa sedan grovt med en gaffel, smaka av med socker och låt sylten kallna.

Smörj en långpanna. Blanda mjölet med 5 dl av mjölken till en slät smet. Vispa sedan i resten av mjölken samt ägg, salt och det smälta smöret. Låt vila medan du skär fläsket i små små bitar i långpannan och bryner en stund i ugnen. Ta ut långpannan och håll över pannkakssmeten. Grädda i mitten av ugnen i ca 20-25 minuter, till den har fått fin färg och "stannat".

Servera fläskpannkakan med lingonsylten och finrivna morötter.

Kolbulle 4p

5 dl vatten
5 dl vetemjöl

1 tsk salt
300g rimmat sidfläsk
4 klickar smör

Vispa mjöl, vatten och salt till en klumpfri smet och ta med i t.ex. en petflaska. Låt den gärna sväl- la 10 min-1 timme. Skär fläsket i 0,5-1 cm stora tärningar och gör lingonsylten ovan och ta med.

Stek 1/4 av fläsket i het panna i en klick smör. Häll på 1/4 av smeten och stek till ytan är torr. Vänd och stek andra sidan till den har fått mycket färg.

Gör 4 kolbullar och servera med lingonsylten.

Hamburgare 4p

med utflyktstillbehör

Chilidressing:
1 dl tjock yoghurt
1 dl majonäs
1 dl chilisås

4 limousinhamburgare
salt och peppar

Tillbehör:
"dina favorittillbehör" eller t.ex.
8 skivor av en god, smakrik ost
8 skivor tomat
4 skivor rödlök
4 hamburgarebröd
ketchup och senap
strimlad isbergssallad
rostad lök

Rör ihop allt till dressingen och ställ kallt.

Skiva tomat, rödlök, ost och sallad.

Grilla de frysta hamburgarna till fin färg och salta och peppra. De blir fort klara då köttet är mörkt och magert, så låt dem inte ligga och dra på eftervärme.

Lägg på osten precis på slutet och passa på att värma bröden frasiga på grillen under tiden.

Servera de nystekta hamburgarna med den smälta osten på, tillsammans med chilidressing, tomat, rödlök, sallad, rostad lök samt ketchup och senap.