

Vejdelands ägg i Vejmon **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.

Ås Trädgård **facebook- astradgard**
Lars Olsson med familj odlar ekologiska grönsaker utan varken bekämpningsmedel eller konstgödsel och får fram helt fantastiska grönsaker fulla av smak och färg. Följ Ås Trädgård på facebook för att se vad som händer hela sommaren.

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. De går ute och bökar om somrarna vilket Per och Leif tycker är en självklarhet.

HÄLGO Glada Kocken **facebook- gladakocken**
Jesper Nyström är mannen bakom Glada Kocken och HÄLGO-produkterna som du kanske har sett i flertalet matbutiker i länet. Korvarna kännetecknas av hög kött-halt och korta innehållsförteckningar. Jesper erbjuder även catering, privatkock och mycket uppskattade jämtländska bufféer.

Åre Atlantfisk **facebook- areatlantfisk**
Åre Atlantfisk drivs av två kockar som tar in färsk fisk från Trondheim och säljer vidare till restauranger, butiker och privatpersoner i Jämtland. De köper in fisk från Norra Atlanten eftersom det kalla vattnet ger mycket mat för fisk och skaldjur, vilket ger stora fiskebestånd och goda förutsättningar för hållbart fiske. Håkan och Anders köper bara från de som garanterar hållbara fiskemetoder. Kärlek direkt från havet! Håkan 070-3310064

Fjäsen å Fjällan **facebook- fjäsen å fjällan**
Äntligen färskpotatis! Kontakta Bogna eller Carl-Ove om du vill köpa potatis, jordgubbar och nyslungad honung, de har både gårdsbutik och några utlämningsställen. Bogna 070-511 64 17 Carl-Ove 070-670 46 06

Frejas bakeri **facebook- 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 och mycket kärlek!

MIDDAGSLÅDAN V.33

4 kotletter med ben, Görviks gårdskött
4 älgchorizo, HÄLGO Gladakocken
500g färsk sejfilé MSC, Åre Atlantfisk
1 knippe rödbetor eko, Ås Trädgård
1 salladshuvud eko, Ås Trädgård
1 gurka eko, Ås Trädgård
1 litet vitkålshuvud eko, Ås Trädgård
2 kg färskpotatis eko, Fjäsen å Fjällan
6 ägg eko, Johan Vejdeland Rödön
1 nybakat bröd eko, Frejas bakeri

VECKANS RECEPT

Rödbetsbiffar med tzatziki och färskpotatis

Fredriks goda fisksoppa med vitlöksbröd

Älgchorizo med ugnsröstad färsk vitkål

Bräserverade kotletter med tomatsås och färskpotatis



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

Middagslådan vecka 33



Rödbetsbiffar

med tzatziki och färskpotatis

4p

Tzatziki:

2 dl matlagningssyoghurt/turkisk yoghurt
1/2 gurka
1/2 vitlösklyfta
lite olivolja
salt och peppar

Helena Appelqvists rödbetsbiffar:

4 dl råreven rödbeta, grov och fin
1 ägg
2 dl havregryn/fiberhavregryn
1 finhackad vitlösklyfta
1 finhackad gul lök
1/2 dl potatismjöl
salt (jag har 2 krm/Eva)
peppar (jag har 1 krm/Eva)

Tillbehör:

färskpotatis

Riv gurkan grovt och blanda med yogurt och pressad vitlök. Rör i lite olivolja och smaka av med salt och peppar. Ställ kallt.

Sätt på potatisen.

Blanda allt till biffarna. (Jag rev rödbetor, lök och vitlök i matberedare, gick snabbt och enkelt/Eva) Stek små biffar i smör på medelvärme i några minuter eller till de är klara. Ta dubbla stekpannor om du vill att det ska gå extra snabbt.

Servera de nystekta rödbetsbiffarna med den kalla tzatzikin och nykokt färskpotatis.

Fredriks goda fisksoppa

med vitlöksbröd

4p

500g sejfilé
2 purjolökar
4 morötter
smör/olja att steka i
1 tärning fiskbuljong
1 liter standardmjölk
3-5 dl grädde
salt och peppar

Vitlöksbröd:

några skivor av ett gott bröd
smör eller olja att steka i
1 klyfta vitlök
lite salt

Rensa fisken från eventuella ben och skär den i mindre bitar.

Riv morötterna grovt och strimla purjolöken.

Fräs grönsakerna i en djup kastrull i lite smör eller olja. Tillsätt buljongtärning, mjölk och grädde och låt koka upp. Håll varmt under tiden du gör vitlöksbröden.

Smält smör eller olja i en stekpanna och tillsätt lite pressad vitlök. Stek brödskvivorna till de får fin färg och doftar gott. Salta lätt på ovansidan före servering.

Lägg ner fiskbitarna i soppan och låt den koka ett par minuter, smaka av med salt och peppar och servera sedan direkt tillsammans med vitlöksbrödet.

Älgchorizo

med ugnsrostad färsk vitkål

4p

1 kg vitkål
1 dl olivolja
1 tesked salt
mald svartpeppar

4 älgchorizo
smör eller olja att steka i

Tillbehör:

tomatklyftor

Sätt ugnen på 200–220 grader.

Ta bort stocken och dela vitkålen i skivor eller klyftor, knappt 2 cm tjocka, och lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper eller direkt i en stor ugnform. Salta och peppra och ringla eller pensla oljan över. Stek i 20 minuter eller tills kålen är frasig.

Stek under tiden älgchorizon. Dela dem på längden, skär dem i slantar eller plocka små hål i dem och stek dem hela.

Servera den ugnsrostade vitkålen tillsammans med den nystekta älgchorizon och tomatklyftorna.

Ursprungsrecept vitkål: kostdoktor.se