



PASTASÅS KARL-ALFRED

2st Lammisterband
1 Medelstor gul lök
300 gram Frusen spenat
30 g Smör
2 msk Vetemjöl
2-3 dl Mjölk
Riven muskot
Salt och peppar
Basilika

Fräs lök, tag skinnet av isterbanden som du smular ner i stekpannan och låt det steka ihop med löken. Smält smöret till becarnelsåsen och rör ner vetemjålet till en smet. Sätt till mjölken under omrörning så du får en slät sås. Salta och peppra efter behag och krydda lite försiktigt med riven muskot. Låt såsen koka under omrörning i tre minuter. Sedan slår du såsen över isterbandsfräset, blanda ner spenaten och krydda med lite färsk basilika. Severa med spagetti, gnocchi eller farfale.

Portioner: 6

Wadstens Kött & Chark

Smakrikt & nyttigt

Det är Anders, Tommy och Inger Wadsten som äger och driver familjeföretaget Wadstens Kött och Chark AB. Deras övertygelse är att det går att göra smakrik och nyttig mat helt utan konstgjorda tillsatser. Hemligheten ligger i den småskaliga produktionen där vägen till konsumenten aldrig är lång.

Hantverkstradition

Wadstens Kött & Chark håller till i gårdscharkuteriet på Smultronboda där närheten till råvaran - gårdens lamm, nöt och gris - finns i närområdet. Bra kötråvaror är en förutsättning för bra charkuteriprodukter. Tillsammans med hantverkstradition, kärleken till mat, gedigna recept och kryddor tillverkar de korv och charkuterier ur den svenska traditionen. Storsäljarna är gammaldax falukorv, prinskorv, spickekorv och isterband med massor av härlig smak!



Gårdsbutiken är Konserv Kompaniets satsning på småskaligt producerade varor. Dels för att stödja de små odlarna och tillverkarna men dels också för att det faktiskt smakar lite bättre så. Mer information hittar du på www.gardsbutiken.nu

Martin Olsson
Konservkompaniet

Konserv Kompaniet AB Box 1011, 611 29 Nyköping
Besöksadress: Idbäcksvägen 12
Tfn: 0155 - 20 03 00, Fax: 0155 - 20 03 28
www.konservkompaniet.se