

LISELOTTE FORSLIN

RIKARD LAGERBERG, SUSANNE WALSTRÖM

Od fiki po
„piątkowy relaks”

SZWEDZKA KUCHNIA



SPIS TREŚCI

Witajcie w szwedzkiej kuchni 2

FIKA

Jabłecznik „jak u mamy” 7

Bułeczki cynamonowe 7

Kruche ciasteczka czekoladowe 8

Czekoladowe kulki 8

Karnawałowe bułeczki drożdżowe 9

KOLACJA NA CO DZIEŃ

Zupa rybna z krewetkami, małżami
i chrzanem ze śmietaną 12

Klopsiki z dziczyzny z sosem z topionego sera
serwatkowego *messmör* 12

Łosina duszona w warzywach i śliwkach 15

Carbonara z kurkami 15

GRILL

Żeberka jagnięce z oliwą ziołową 18

Zimny sos śmietanowy do potraw z grilla 18

Kremowa sałatka ziemniaczana 21

Grillowany łosoś z cytryną 21

ŚNIADANIE

Pieczywo chrupkie z kminkiem 25

Chleb na sfermentowanym mleku
filmjök z borówką brusznicą 25

Owsianka 25

JEDZENIE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Tarta grzybowa 29

Konfitura z malin i borówek czarnych 29

Zupa pokrzywowa 30

Syrop z wiązówki błotnej 30

Chrupiący smażony okoń na pieczywie chrupkim 31

LUNCH

Placki ziemniaczane z marchewką, boczkiem
i borówką brusznicą 34

Grochówka 35

Naleśnik pieczony 35

Soczysta surówka z marchewki 35

FREDAGSMYS CZYLI PIĄTKOWY RELAKS

Quesadillas z wędzonym stekiem z renifera 39

Pizza z grzybami i szpinakiem 39

Wrapy z peklowanym łososiem (*gravlax*)
i sosem jogurtowo-koperkowym 40

Placek rabarbarowy z truskawkami 40

PROSZONA KOLACJA

Grzanki z chleba *kavring* z kozim serem i maliną moroszką 44

Sałatka z awokado, rukolą i ikrą sielawy 45

Pieczony dorsz z palonym masłem, krewetkami
i tartym chrzanem 47

Ciasto z solonym karmelem i mrożonymi jeżynami 47

WITAJCIE W SZWEDZKIEJ KUCHNI

Wśród Szwedów kuchnia nie jest pomieszczeniem zastrzeżonym dla kucharza, ale raczej rodzinną przestrzenią, w której domownicy łączą gotowanie z jedzeniem i pielęgnowaniem więzi. We współczesnych mieszkaniach i domach kuchnia stanowi nieogrodzoną ścianami część jadalni bądź salonu. Pomieszczenie to zachęca tak gospodarzy, jak i odwiedzających ich przyjaciół do wspólnego przyrządzania posiłków, podczas którego każdy robi to, co potrafi. Mniejsze dzieciaki pomagają rodzicom, mieszając gotującą się strawę, a ich starsze rodzeństwo kroi warzywa. Nawet jeśli nie bierzemy udziału w pichceni, to dotrzynamy gotującym towarzystwa, a przynajmniej angażujemy się w kosztowanie potraw.

W prezentowanej książeczce pokażemy Wam szwedzką kuchnię... od kuchni! Nie zdziwcie się, jeśli od czasu do czasu ta kuchnia będzie przenosić się na zewnątrz: dla Szwedów ciepło lata jest równie cenne jak dobre jedzenie, kucharskie tradycje i kulinarne nowinki.

Podstawą szwedzkiej kultury kulinarnej jest łatwy dostęp do świeżych produktów lokalnych, pozyskiwanych z obszarów wiejskich: gospodarstw rolnych, lasów, długiego pasa wybrzeża oraz licznych rzek i jezior. Rozległe połacie kraju są nieskażone cywilizacją, a dzięki prawu do swobodnego korzystania

z bogactw przyrodniczych każdy Szwed może swobodnie wędrować po lasach, zbierając jagody, zioła i grzyby.

Jeśli w szwedzkim lesie zauważycie rodzinę kroczącą z plastikowymi wiaderkami i dziwnymi podłużnymi pudełkami o grzebieniastym spodzie, możecie być niemal pewni, że napotkane osoby trzymają w rękach specjalne zbieraczki na borówki (czarne lub brusznice). Kolejną popularną wśród Szwedów grupową aktywnością jest grzybobranie, aczkolwiek miejsca występowania kurek częstokroć stanowią pilnie strzeżoną tajemnicę wytrawnych grzybiarzy. Po całym dniu spędzonym na świeżym powietrzu miło jest usiąść do wspólnego przebiegania i płukania uzyskanych zbiorów. Nierzadko najwięksi szwedzcy mistrzowie patelni serwują w swoich restauracjach własnoręcznie zebrane zioła, grzyby i jagody.

Ponieważ w Szwecji wciąż żywa jest tradycja myśliwska, w miejscowej kuchni często gości dziczyzna, np. łosina, jelenina i pardwy. Południowe i wschodnie wybrzeże kraju, jak również rzeki i jeziora dostarczają wielu gatunków ryb, takich jak okoń, śledź, łosoś i pstrąg; z kolei wyspy leżące u wybrzeża zachodniego słyną z małży. Niejeden mieszkający w pobliżu wody Szwed urozmaica swój

jadłospis rybami z własnego połowu. Popyt na produkty lokalne zaspokajają nie tylko wielkoobszarowe gospodarstwa rolne, ale też amatorzy miejskiego rolnictwa.

Nie jest tajemnicą, że w Szwecji panują długie i mroczne zimy, toteż przez jakiś czas dostęp do świeżych produktów jest ograniczony. Choć z uwagi na rozwinięty transport i globalne trendy kulinarne produkty regionalne sukcesywnie tracą swą sezonowość, to szwedzka kuchnia wciąż trwa przy swoich tradycjach, do których należą między innymi zwyczaje związane z przechowywaniem jedzenia. Dawne metody konserwacji żywności, od których niegdyś zależało przeżycie, dziś inspirują pasjonatów kuchni do ekscytujących kulinarnych poszukiwań – metody te nie tylko wydłużają okres przydatności do spożycia rozmaitych produktów, ale też wzbogacają ich smak. To właśnie te niepowtarzalne smaki skłaniają Szwedów do pielęgnowania rodzimej tradycji kulinarnej.

Wiosną, latem i jesienią szwedzkie rolnictwo produkuje więcej żywności, niż Szwedzi są w stanie spożyć. O ile w przeszłości świeże jagody były tak cennym przysmakiem, że jedzenie ich graniczyło z grzechem, o tyle dziś Szwedzi częściej sobie dogadzają i mogą sobie pozwolić na popuszczanie pasa tu i teraz. A to dlatego, że nawet kiedy rodzina skonsumuje wszystkie uzbierane w lesie jagody, zawsze może liczyć na dzemy dostępne w sklepach przez cały rok.

Szwedzi wciąż gotują i robią przetwory z owoców i jagód, marynują i kiszą warzywa, suszą grzyby, wędzą, solą, marynują i peklują ryby i mięso. Nieprzerwanie w modzie są rodzime chleby o długim okresie trwałości, na przykład żytnie razowce, pieczywo chrupkie i suchary. Nie słabnie również fascynacja Szwedów warzywami korzeniowymi,

na przykład ziemniakami i burakami, niegdyś przechowywanymi w ziemnych piwniczkach. Do dziś wielką popularnością cieszą się przetwory z kwaśnego mleka, spożywane na śniadanie z płatkami zbożowymi.

Zamiłowanie do uświęconych tradycją potraw to jedno, ale sposoby łączenia składników to coś zupełnie innego. Wiecznie głodni nowych idei i inspiracji, Szwedzi potrafią zestawiać tradycyjne składniki w niespotykane wcześniej dania i przepisy. Dzięki temu rodzima kuchnia może ewoluować, nie tracąc łączności ze swoimi korzeniami. Fenomen ten przykuł uwagę tak niegdyś przewidywalnej kulinarnej Europy, o czym świadczą nowo powstające (zarówno w Szwecji, jak i za granicą) szwedzkie restauracje, niedawne sukcesy Szwedów na międzynarodowych konkursach kulinarnych, takich jak olimpiada kulinarna w Erfurcie czy Bocuse d'Or, czy choćby zainteresowanie kuchnią szwedzką pism kulinarnych i pasjonatów gotowania na całym świecie.

Jednocześnie wśród szwedzkich restauracji można zauważyć wiele pizzerii, tajskich knajpek oraz lokali serwujących hamburgery czy kebaby. Nie kupimy w nich wędzonego łososia ani maliny moroszki, ale z drugiej strony przybytki te świetnie pokazują, że Szwedzi są ciekawi, co jada się w innych zakątkach świata. W znacznej mierze do poszerzania szwedzkiego jadłospisu przyczyniają się imigranci, przywożący własne tradycje i smakołyki. To właśnie owo spotkanie się różnych tradycji żywieniowych, ludzi i idei stanowi o istocie szwedzkiej kuchni.

gotujemy!



FIKA

Słowa *fika* Szwedzi wolą nie tłumaczyć. Nie chcą, żeby zatraciło swoje znaczeniowe bogactwo i stało się określeniem zwykłej przerwy na kawę. To jedno z pierwszych słówek, jakich nauczymy się podczas pobytu w Szwecji, zaraz po *tack* (dziękuję) i *hej* (cześć). *Fika* to znacznie więcej niż kawa. To społeczny fenomen, ważna chwila oddechu, czas dla przyjaciół i bliskich. Na *fikę* każda pora jest dobra, zarówno rano, popołudnie czy wieczór. Cieszyć się nią można w domu, w pracy, w kawiarni, z kolegami z biura, rodziną, przyjaciółmi lub kimś, kogo chcemy lepiej poznać. Rytuał ten praktykuje się kilka razy dziennie. Nieodłącznym elementem *fiki* jest małe co nieco. Za najbardziej odpowiednie uchodzą takie słodkie przekąski, jak cynamonowe bułeczki, ciasta, ciastka, a nawet kanapki. Nie jest zatem zaskoczeniem, że Szwedzi plasują się w światowej czołówce w spożyciu kawy i słodczy. Ani to, że doceniają przyjemności życia.



Buleczka cynamonowa!





JABLECZNIK „JAK U MAMY”

Mammas äppelkaka

Jabłonie powszechnie występują w szwedzkich ogrodach, sadach i parkach, a ich owoce często lądują na stołach w postaci pysznych jableczników. To smakowite ciasto można podawać z kremem budyniowym.

PORCJA DLA 8 OSÓB

125 g masła (temperatura pokojowa)

125 g cukru białego

2 jajka

150 g mąki pszennej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

szczypta soli

2 łyżki stołowe mleka

3-4 jabłka

2 łyżki cukru białego oraz 2 łyżki mielonego cynamonu

1. Rozgrzewamy piekarnik do 200 stopni. Natłuszczamy okrągłą brytfannę i oprószamy ją bułką tartą.
2. Masło z cukrem ucieramy mikserem na puszystą masę.
3. Wbijamy jajka i miksujemy z masą maślaną.
4. Delikatnie mieszając, wsypujemy mąkę, proszek do pieczenia i sól.
5. Dodajemy mleko i mieszamy na gładką masę. Masę wlewamy do brytfanny.
6. Jabłka obieramy, wydrążamy i kroimy na plastry. Obtaczamy je w cukrze i cynamonie i umieszczamy w wypełnionej masą brytfannie.
7. Pieczemy przez około 30 minut. Sprawdzamy szpikulcem lub wykałaczką, czy konsystencja jest odpowiednia. Jeśli ciasto nie przykleja się do wykałaczki, można je wyjąć z piekarnika.



BUŁECZKI CYNAMONOWE

Kanelbullar

W szwedzkim kalendarzu bułeczki cynamonowe doczekały się nawet swojego święta, które obchodzi się 4 października. Co nie powstrzymuje Szwedów przed jedzeniem ich przez cały rok...

45-50 DROŻDZÓWEK

150 g masła

500 ml mleka pełnego

50 g świeżych drożdży

1 łyżeczka soli

85 g cukru białego

2 łyżeczki zmiędzonych nasion kardamonu

900 g mąki pszennej

NADZIENIE

100 g masła (temperatura pokojowa)

85 g cukru

3-4 łyżeczki mielonego cynamonu

DEKORACJA

1 roztrzepane jajko

3-4 łyżki cukru perłowego lub płatków migdałowych

1. Masło rozpuszczamy na patelni i dodajemy mleko. Podgrzewamy do 37 stopni.
2. Drożdże kruszymy w misce, zalewamy masłem z mlekiem i mieszamy składniki aż do rozpuszczenia drożdży.

3. Dodajemy sól, cukier, zmiędzzone nasiona kardamonu i prawie całą mąkę. Odrobinę mąki zostawiamy na później.

4. Wyrabiamy ciasto, aż stanie się elastyczne i gładkie i zacznie odchodzić od miski. Miskę z ciastem przykrywamy ściereczką i na 30 minut odstawiamy do wyrośnięcia.

5. Przekładamy ciasto na oprószoną mąką stolnicę i dzielimy na dwie części. Rozwałkujemy dwa prostokąty, grube na około pół centymetra.

6. Ciasto smarujemy masłem, a następnie oprószamy cukrem i cynamonem.

7. Prostokąty zwijamy wzdłuż dłuższego boku w rolady. Obie rolady kroimy na 45-50 kawałków, które następnie układamy w rozłożonych na papierze do pieczenia papierowych foremkach na babeczki. Całość przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia na kolejne 30 minut.

8. Rozgrzewamy piekarnik do 225 stopni. Wyrośnięte bułeczki smarujemy jajkiem i dekorujemy cukrem lub płatkami migdałowymi.

9. Pieczemy w środkowej części piekarnika przez około 8-10 minut. Pozostawiamy do ostygnięcia na kratce.



CZEKOLADOWE KULKI

Chokladsbollar

Nie jeden szwedzki nastolatek tym przepysznym czekoladowym kulkom zawdzięcza swój kulinarny debiut.

18-20 KULEK

100 g masła	1 łyżeczka wanilii w proszku lub cukru waniliowego
2 łyżki zimnej, mocnej kawy	szczypta soli
3 łyżki gorzkiego kakao w proszku	DEKORACJA
120 g płatków owsianych	200 ml posypki, np. cukru perłowego lub wiórków kokosowych
85 g cukru białego	

1. Roztapiamy masło.
2. W dużej misie mieszamy masło z kawą.
3. Dodajemy wszystkie suche składniki i dokładnie mieszamy. Masę wstawiamy do lodówki na 45 minut, aż uzyska konsystencję pozwalającą na lepienie kulek.
4. Formujemy 18-20 kulek wielkości orzecha włoskiego.
5. Wsypujemy do talerzyka posypkę i przygotowujemy dodatkowy pusty talerz. Kulki obtaczamy w posypce i układamy na talerzu. Przed podaniem należy wstawić je na godzinę do lodówki.

KRUCHE CIASTECZKA CZEKOLADOWE

Chokladsnittar

Te klasyczne ciasteczka to tylko jeden z siedmiu przysmaków, które jak nakazuje szwedzka tradycja serwuje się do kawowego poczęstunku.

50-60 CIASTECZEK

200 g masła (temperatura pokojowa)	1 żółtko
170 g cukru białego	300 g mąki pszennej
4 łyżki gorzkiego kakao w proszku	1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka wanilii w proszku lub cukru waniliowego	DEKORACJA
szczypta soli	1 roztrzepane jajko
	100 ml cukru perłowego

1. Rozgrzewamy piekarnik do 200 stopni.
2. Masło mieszamy z cukrem na puszystą masę. Dodajemy kakao, wanilię, sól i żółtko i dokładnie mieszamy.
3. Dodajemy mąkę z proszkiem do pieczenia i wyrabiamy jednolite ciasto.
4. Ciasto dzielimy na cztery części. Rozwałkujemy cztery paski na długość blachy do pieczenia.
5. Cztery kawałki ciasta układamy na wyłożonej papierem do pieczenia blasze, nieznacznie je spłaszczając.
6. Ciasto smarujemy żółtkiem i posypujemy cukrem perłowym. Pieczemy w środkowej części piekarnika przez około 10 minut.
7. Ciepłe kawałki kroimy ukośnie na ciasteczka.

KARNAWAŁOWE BUŁECZKI DROŹDZOWE

Semlor

Bułeczki zwane *semlor* tradycyjnie spożywano w poprzedzający Środę Popielcową ostatni dzień zapustny, czyli tzw. tłusty wtorek (*fettisdagen*). Dziś nawet dla niezaangażowanych religijnie Szwedów spożywanie tych smakowitych bułeczek mniej więcej miesiąc przed Wielką nocą urasta do rangi rytuału.

OKOŁO 15 DUŻYCH LUB 25 MAŁYCH BUŁECZEK

100 g masła	1 roztrzepane jajko do posmarowania
300 ml mleka pełnego	NADZIENIE
50 g świeżych drożdży (jeśli chcemy uzyskać słodkie ciasto)	200 g marcepanu
1 łyżeczka zmiędzonych nasion kardamonu lub startej skórki z pomarańczy	miąższ bułek
½ łyżeczki soli	100 ml mleka
85 g cukru	300 ml śmietany
ok. 500-550 g mąki pszennej	kremówki
	DEKORACJA
	cukier puder

1. Roztopiamy masło i dodajemy mleko. Podgrzewamy do 37 stopni.
2. Kruszymy drożdże w misce i dodajemy kardamon lub startą skórkę z pomarańczy.
3. Drożdże zalewamy przygotowaną masą i mieszamy aż do rozpuszczenia. Dodajemy sól, cukier i większość mąki (odrobinę zostawiamy na później).
4. Wyrabiamy ciasto w robocie kuchennym lub elektrycznym mieszalniku przez około 15 minut.
5. Miskę z ciastem odstawiamy na około 40 minut, by podwoiło objętość.
6. Wyrośnięte ciasto przekładamy na wysypaną mąką stolnicę i kroimy na kawałki. Formujemy bułeczki i umieszczamy je na papierze do pieczenia lub natłuszczonej blasze. Bułeczki na około godzinę pozostawiamy w ciepłym miejscu, by podwoiły objętość.
7. Bułki smarujemy jajkiem. Pieczemy w dolnej części piekarnika w temperaturze 225 stopni przez około 8-10 minut (w przypadku większych bułeczek) lub 250 stopni



przez 5-7 minut (jeśli bułeczki są mniejsze). Studzimy je na kratce.

8. Wystudzonym bułkom odcinamy wierzchy, wydlubujemy środki (około 2 łyżeczek). Usunięty z bułek miąższ rozdrabniamy do miski.

9. Marcepan ucieramy na grubej tarce i mieszamy z okruskami ciasta i mlekiem na kremową masę.

10. Wnętrza bułek wypełniamy masą.

11. Ubijamy śmietanę i nakładamy ją na wierzch masy marcepanowej (rękawem cukierniczym lub łyżką). Całość przykrywamy odciętym wierzchem i posypujemy cukrem pudrem.

12. Podawać z kawą lub w postaci *hetvägg* – w głębokiej misce z ciepłym mlekiem i mielonym cynamonem.



KOLACJA NA CO DZIEŃ

Wielu Szwedów uważa kolację za najważniejszy posiłek dnia – można ją spożywać od popołudnia do wieczora. Kiedy oboje rodzice pracują, zebranie o jednej porze i w jednym miejscu dzieci, zaopatrzenie domu w żywność i przygotowanie pożywne go posiłku bywa nie lada wyzwaniem pomimo elastycznego systemu urlopów rodzicielskich. Kiedy jednak wszyscy domownicy odpowiednio się zmobilizują, przyrządzenie pysznego posiłku staje się znacznie łatwiejsze. W szwedzkim domu kuchnia nie jest przestrzenią zastrzeżoną dla osoby przygotowującej posiłek i często jest pełna ludzi. Najmłodsze dzieci są tu jedynie biernymi obserwatorami, co najwyżej pałaszującymi owocowe przystawki, ale starszym pociechom przypada rola aktywniejsza. Pomimo rosnącej popularności nieznanych wcześniej dań egzotycznych, nie ulega wątpliwości, że uświęcone tradycją potrawy i płody sezonowe wciąż mają mocną pozycję, zwłaszcza tam, gdzie bierze się pod uwagę upodobania dzieci. Niezależnie od tego, czy chodzi o importowane owoce czy uprawiane lokalnie warzywa korzenne, wielu kupujących szuka wyrobów ekologicznych.







ZUPA RYBNA Z KREWETKAMI, MAŁŻAMI I CHRZANEM ZE ŚMIETANĄ

Fisksoppa med räkor, musslor och pepparrotsskräm

Zupa rybna to doskonały posiłek zarówno w dni powszednie, jak i na specjalne okazje. Podaje się ją ze smacznym chlebem na zakwasie oraz dojrzałym serem.

PORCJA DLA 4 OSÓB

1 cebula
2 ząbki czosnku
1 marchewka
1 papryka chili
oliwa z oliwek
2 łyżki przecieru pomidorowego
100 ml białego wina
300 ml wywaru rybnego
500 g pulpy pomidorowej
1 łyżeczka suszonego tymianku

700 g ryby o zwartym mięsie (łosoś i ryby o białym mięsie)
500 g podgotowanych nieobronnych krewetek
1 puszka (225 g) mały
gruboziarnista sól morską
świeżo zmielony czarny pieprz
szczypta cukru

CHRZAN ZE ŚMIETANĄ

200 ml śmietany tortowej
2 łyżki tartego chrzanu
1 łyżeczka płynnego miodu
szczypta soli

PROPOZYCJE PODANIA:

- Z chlebem na zakwasie i dojrzałym serem
1. Cebulę, czosnek i marchew obieramy i siekamy. Z papryczki chili wydrążamy gniazdo nasienne i drobno siekamy.
 2. Warzywa lekko podsmażamy na oliwie w dużym garnku, ale nie dopuszczamy do zarumienienia. Dodajemy przecier pomidorowy i podduszamy przez kolejną minutę.
 3. Wlewamy wino, wywar rybny, pomidorową pulpę, dorzucamy tymianku, dusimy pod przykryciem na wolnym ogniu przez około 10 minut.
 4. Rybę kroimy w kostkę i wrzucamy do garnka. Przykrywamy i gotujemy na wolnym ogniu przez 5 minut. Dodajemy obrane krewetki i małże i zwiększamy ogień.
 5. Zupę doprawiamy solą, pieprzem i szczyptą cukru. Chrzan zabelamy śmietaną i podajemy na osobnym talerzyku.

KLOPSIKI Z DZICZYNY Z SOSEM Z TOPIONEGO SERA SERWATKOWEGO MESSMÖR

Viltköttbullar med messmörssås

Te klopsiki wręcz rozplývają się w ustach. Jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki mięso, sos i ziemniaki zamieniają się w wykwintne danie.

PORCJA DLA 4 OSÓB

500 g mielonego mięsa z dziczyzny
3 łyżki bułki tartej z ciemnego chleba (ewentualnie płatków owsianych)
150 ml śmietany kremówki
1 łyżka bulionu z dziczyzny
1 łyżeczka soli
½ łyżeczki świeżo zmielonych owoców jałowca
1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
1 łyżeczka suszonego tymianku

1 duża cebula
2 jajka
masło do smażenia

PROPOZYCJA PODANIA:

Z sosem z miękkiego sera serwatkowego, gotowanymi ziemniakami, konfiturą z surowej borówki brusznicy i zielonymi warzywami

1. Bułkę tartą lub płatki owsiane mieszamy ze śmietaną i bulionem z dziczyzny i zostawiamy do wyrośnięcia na 15 minut. Dodajemy sól i przyprawy.
2. Cebulę obieramy i ścieramy na tarce. Mielone mięso, cebulę i jaja łączymy z masą chlebową, delikatnie mieszając.
3. Zwilżonymi dłońmi formujemy małe klopsiki, umieszczając je na mokrej desce do krojenia. Smażymy na maśle ze wszystkich stron przez około 4–5 minut.

SOS Z TOPIONEGO SERA SERWATKOWEGO

1 mała cebula
1 łyżka masła
800 ml bulionu z dziczyzny
250 ml śmietany kremówki
1 łyżka octu balsamicznego
2 łyżki sosu sojowego
2 łyżki topionego sera serwatkowego* lub miodu

2–3 łyżki mąki kukurydzianej
gruboziarnista sól morską i świeżo zmielony pieprz czarny
3 łyżki świeżej lub mrożonej borówki brusznicy

1. Cebulę obieramy, siekamy i lekko rumienimy na maśle w dużym, szerokim rondlu.
2. Wlewamy bulion, śmietanę kremówkę, ocet balsamiczny i sos sojowy i gotujemy na wolnym ogniu bez przykrycia, aż ilość sosu zmniejszy się o połowę.
3. Ser serwatkowy ubijamy aż się roztopi, zagęszczamy mąką kukurydzianą. Doprawiamy solą i pieprzem. Mieszamy z borówkami.

* Topiony ser serwatkowy (*messmör*), o wyrazistym słodkim smaku, jest wyrabiany w północnej Szwecji z serwatki, cukru, masła i aromatu waniliowego. Jako zamiennika można użyć miodu.

Dawajmy
o warzywach!





ŁOSINA DUSZONA W WARZYZACH I ŚLIWKACH

Älggröta med rotfrukter och katrinplommon

Jesienią znakomitą alternatywę dla mięsa wołowego stanowi dziczyzna. W Szwecji populacja łosia sięga 350 tysięcy osobników. Z uwagi na swoje imponujące rozmiary, powszechność występowania i smak mięsa zwierzęta te stanowią gratkę dla myśliwych.

PORCJA DLA 4-6 OSÓB

1 kg łosiny w kostkach	3 średniej wielkości marchewki
200 g wędzonego boczku	2 łyżki masła
2 liście laurowe	1 łyżka miodu
1 łyżka suszonego tymianku	150 g suszonych śliwek
200 ml czerwonego wina	3 łyżki mąki kukurydzianej
50 ml octu balsamicznego	sól i świeżo zmielony czarny pieprz
700 ml bulionu z dziczyzny	PROPOZYCJE PODANIA:
1 cebula	Z gotowanymi lub tłuczonymi ze śmietaną ziemniakami, ewentualnie z gotowaną kaszą
2 średniej wielkości pasternaki	

1. Boczek kroimy w centymetrowe kostki. Na dużej patelni podgrzewamy odrobinę masła, następnie kostki łosiny i boczek zarumieniamy z liściem laurowym i tymiankiem. Wszystko wrzucamy do dużego garnka. Wlewamy wino, ocet balsamiczny i bulion z dziczyzny. Dusimy pod przykryciem przez godzinę.

2. Cebulę obieramy i kroimy na ćwiartki. Pasternaki i marchew kroimy ukośnie na grube plasterki. Warzywa rumienimy w niewielkiej ilości masła. Polewamy miodem i obsmażamy przez kilka sekund.

3. Na 10 minut przed końcem duszenia mięsa dodajemy cebulę, śliwki i warzywa korzeniowe i gotujemy wszystko do końca przewidzianego czasu. Zagęszczamy mąką kukurydzianą, doprawiamy solą i pieprzem.

4. Dekorujemy świeżym tymiankiem. Podawać z gotowanymi lub tłuczonymi ze śmietaną ziemniakami, ewentualnie z gotowaną kaszą.



CARBONARA Z KURKAMI Kantarellcarbonara

Pyszne danie makaronowe, w którym szynkę zastępują chrupiące kurki. Potrawa szybko stygnie i dlatego należy ją podawać zaraz po ugotowaniu. Świetnie komponuje się z sałatką.

PORCJA DLA 4 OSÓB

400 g makaronu bavette lub tagliatelle	sera, np. <i>våsterbotten</i> lub parmezanu
500 g kurek, oczyszczonych i posiekanych	posiekana natka pietruszki
masło do smażenia	gruboziarnista sól morską, świeżo zmielony czarny pieprz
2 ząbki czosnku	4 żółtka
200 ml śmietany kremówki	
2 garście świeżo startego, półtwardego	

1. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, następnie odcedzamy w durszlaku, pozostawiając w garnku 100–200 ml wody z gotowania. Wrzucamy

makaron z powrotem do rondla z wodą z gotowania i przykrywamy, by podtrzymać temperaturę.

2. Grzyby wrzucamy na gorącą, suchą patelnię i smażymy, aż wyparuje z nich woda. Dodajemy masło i na średnim ogniu przez około 6–8 minut rumienimy grzyby z posiekanym czosnkiem na złocisty kolor.

3. Zalewamy śmietaną i gotujemy przez chwilę.

4. Grzyby mieszamy z makaronem, tartym serem i pietruszką, doprawiamy solą i pieprzem. Podawać bezpośrednio po przygotowaniu z talerzykiem z żółtkami, solą i pieprzem.





GRILL

W Szwecji występują cztery pory roku, z których jesień i zima to czas, kiedy zawieszeniu ulega szalenie tu popularna rozrywka na świeżym powietrzu – grillowanie. Z pierwszą oznaką wiosny, przeważnie w okolicach nocy Walpurgii – przypadającego na 30 kwietnia tradycyjnego święta wiosny – rozpoczyna się trwający do późnej jesieni sezon biesiad na świeżym powietrzu. Wobec krótkiego okresu słonecznej i ciepłej pogody Szwedzi wykorzystują każdą nadarżającą się sposobność, by przebywać poza domem, gotując i uczując. Według Szwedów na ruszt można wrzucić wiele rzeczy – od ryb przez warzywa po kiełbasy i sery domowej roboty. Sklepy oferują marynowane już mięsa, a na półkach przy kasach piętrzą się brykiety i jednorazowe miniaturowe grille. Grilluje się w ogrodach za domem, w parkach, na łonie natury. Choć grill party stanowi sposób na urozmaicenie tradycyjnej szwedzkiej kuchni, a zarazem pomysł na spędzenie czasu z rodziną i przyjaciółmi, to jednak pozostaje przyjemnością sezonową.



ŻEBERKA JAGNIĘCE Z OLIWĄ ZIOŁOWĄ

Lammracks med örtolja

Baranina doskonale nadaje się do grillowania. Jeśli mamy dobrą oliwę ziołową, marynata nie będzie potrzebna.

4 PORCJE

1 kg żeberk jagnięcych (niemrożonych)
oliwa z oliwek
gruboziarnista sól morską, świeżo zmielony
czarny pieprz

OLIWA ZIOŁOWA

4 łyżki posiekanej mięty
4 łyżki posiekanego rozmarynu
tarta skórka z ekologicznej cytryny
200 ml oliwy z oliwek
1 łyżeczka jasnego miodu
szczypta soli

1. Rozpalamy grilla i czekamy, aż węgielki zaczną się żarzyć.
2. Mieszmamy wszystkie składniki oliwy ziołowej. Oliwę odstawiamy w temperaturze pokojowej.
3. Mięso kroimy na kawałki, a następnie delikatnie nacieramy oliwą. Doprawiamy solą i pieprzem.
4. Pieczemy na ruszcie, 3 minuty z każdej strony.
5. Podawac z oliwą ziołową i sałatką ziemniaczaną.

ZIMNY SOS ŚMIETANOWY DO POTRAW Z GRILLA

Krämig kall sås till grillat

Znakomity dodatek do mięsa, drobiu i ryb

PORCJA DLA 4-6 OSÓB

100 ml majonezu
200 ml śmietany tortowej
2 łyżki gruboziarnistej słodkiej musztardy
1 łyżka jasnego miodu
2 łyżki siekanego koperku
1 łyżka siekanej natki pietruszki
szczypta soli

Wszystkie składniki mieszmamy i odstawiamy na godzinę przed podaniem.





Przygotuj
zawszasa

KREMOWA SAŁATKA ZIEMNIACZANA

Krämig potatissallad

Ta znakomita sałatka ziemniaczana z obfitą porcją zieleniny pasuje do dowolnego dania z grilla i może być przygotowana wcześniej, jeśli planujemy barbecue z dala od domu.

PORCJA DLA 4-6 OSÓB

800 g młodych ziemniaków
4 cebule dymki
1 pęczek rzodkiewek (ok. 125 g)
1 wiązka szparagów
150 g zielonego groszku
60 g młodego szpinaku
gruboziarnista sól morską i świeżo zmielony pieprz czarny

SOS

200 ml kwaśnej śmietany (*gräddfil*)
3 łyżki majonezu
2 łyżki gruboziarnistej musztardy słodko-ostrej
1 łyżeczka jasnego miodu
3 łyżki siekanego koperku
3 łyżki siekanego natki pietruszki
szczypta soli

DEKORACJA

świeży koperek (opcjonalnie)

1. Ziemniaki myjemy i gotujemy. Odlewamy wodę, ziemniaki studzimy i kroimy na połówki.
2. Cebule dymki kroimy ukośnie na talarki, rzodkiewkę siekamy.
3. Odłamujemy twarde końcówki szparagów. Szparagi podgotowujemy przez około 3-4 minuty w lekko osolonej wodzie. Płuczemy pod bieżącą zimną wodą i kroimy na kawałki.
4. Przez kilka minut podgotowujemy groszek, następnie przepłukujemy zimną wodą.
5. Składniki sałatki łączymy, a następnie mieszamy z ziemniakami. Obficie doprawiamy solą i pieprzem.
6. Ostrożnie dodajemy warzywa, odkładając odrobinę do dekoracji.
7. Ułożyć na efektownym półmisku i przybrać pozostałymi warzywami oraz świeżym koperkiem (jeśli jest dostępny).



GRILLOWANY ŁOSOŚ Z CYTRYNĄ Citronbakad lax på grillen

Nieodłącznym szwedzkim daniem z grilla jest ryba. Dysponując okazałą tuszą łososia, łatwo upichcimy na grillu cały posiłek.

PORCJA DLA 6 OSÓB

1 kg filetu z łososia, najlepiej część środkowa ze skórą
3 małe ekologiczne cytryny
2 łyżki kaparów
100 ml oliwy z oliwek
gruboziarnista sól morską i świeżo zmielony czarny pieprz

DODATKOWO

2 duże arkusze folii aluminiowej do grilla

1. Rozpalamy grilla i czekamy, aż węgielki zaczną się żarzyć.
2. Łososia oczyszczamy z ości i umieszczamy na dwóch warstwach folii aluminiowej skórą do dołu. Starannie doprawiamy solą i pieprzem.

3. Cytryny myjemy i kroimy na cienkie plasterki, które układamy na łososiu tak, by na siebie zachodziły. Rybę posypujemy kaparami, a następnie skrapiamy odrobiną oliwy.

4. Całość szczelnie zawijamy w folię i umieszczamy na ruszcie. Pieczemy przez około 15-20 minut (w zależności od grubości) tak, by łosoś się upiekł, a nie wysuszył. Po 15 minutach ostrożnie odwijamy folię i w najgrubszym miejscu tuszy robimy małe nacięcie, by sprawdzić, czy ryba jest gotowa.

5. Podawać z sałatką ziemniaczaną.



ŚNIADANIE

Większość Szwedów śniadania jada w domu przed wyjściem do pracy bądź szkoły. Posiłek ten to okazja do rozbudzenia się i przygotowania do nowego dnia poza domem. Dla jednych jest czasem spędzonym z bliskimi, dla innych chwilą ciszy i spokoju albo sposobnością do przejrzenia gazety lub mediów społecznościowych. Śniadaniu na ogół towarzyszą łagodne smaki – na szwedzkim stole często ląduje wówczas chleb, kawa, miska jogurtu bądź mleka i płatków, czasem również owsianka z owocami i jagodami. Choć wielu uważa je za najważniejszy posiłek dnia, nawyki śniadaniowe cechuje duże zróżnicowanie i są też tacy, którzy poprzestają na filiżance kawy i pierwszy posiłek spożywają dopiero w pracy podczas przypadającej na godzinę dziesiątą *fiki*. Spośród wszystkich posiłków śniadanie w najmniejszym stopniu podlega wpływom obcych kultur.







ŚNIADANIE

Produkty spożywane w Szwecji na śniadanie:

gotowane jajka, owsianka, musli, płatki zbożowe, *filmjöl*k (rodzaj kwaśnego mleka), jogurt, biały chleb, pieczywo chrupkie, masło, marmolada, ser żółty, ogórek, pomidor, *kaviar* (pasta kawiorowa), szynka w plasterkach, *leverpastej* (pasztetowa), kiełbasa, sok, kawa, herbata, mleko, smoothie

PIECZYWO CHRUPKIE Z KMINKIEM

Krispigät knäckebröd med kummin

Szwecja ma bogatą tradycję wypieku pieczywa chrupkiego. Pierwsza komercyjna piekarnia specjalizująca się w pieczywie chrupkim powstała w 1850 roku, choć niektórzy twierdzą, że chleb ten jest tu znany od 500 roku. Te cienkie, chrupiące sucharki można spożywać z różnymi dodatkami. Na śniadanie najlepiej smakują z masłem i serem żółtym.

8 SZTUK

50 g drożdży	120 g mąki orkiszowej
400 ml ciepłej wody (37°C)	1 roztrzepane jajko do posmarowania
100 ml oleju rzepakowego	2 łyżki kminku
1 łyżeczka soli	2 łyżki gruboziarnistej soli morskiej
500 g mąki żytniej razowej	

1. Rozgrzewamy piekarnik do 200 stopni.
2. Drożdże mieszamy z wodą. Dodajemy olej i sól i mieszamy, aż drożdże się rozpuszczą.
3. Powoli wysypujemy prawie całą mąkę i energicznie wyrabiamy jednolite ciasto (można użyć maszyny lub robota kuchennego). Nie dopuścić, by ciasto urosło.
4. Ciasto dzielimy na osiem części i rozwałkowujemy na cienkie arkusze o rozmiarach talerza.
5. Każdy arkusz umieszczamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i delikatnie rozwałkowujemy wałkiem do mięsa.
6. Smarujemy żółtkiem, posypujemy kminkiem i solą.
7. Każdy arkusz pieczemy oddzielnie, w górnej części piekarnika, przez około 8-10 minut. Pozostawiamy na kratce do ostygnięcia. Po ostudzeniu kroimy na kawałki.

CHLEB NA SFERMENTOWANYM MLEKU *FILMJÖLK* Z BORÓWKĄ BRUSZNICĄ

Filmjöklimpa med lingon

Łatwy do upieczenia, idealny do opiekania następnego dnia. *Filmjölk* to produkt mleczny otrzymywany z kwaśnego mleka z dodatkiem bakterii fermentacyjnych. Przypomina maślankę lub kefir i ma łagodny, lekko kwaśny smak. Jako zamiennika można użyć maślanki naturalnej.

1 BOCHEN

40 g płatków owsianych	60 g borówek brusznic, świeżych lub mrożonych
50 g płatków orkiszowych	65 g grubo siekanych orzechów laskowych
120 g mąki razowej	1-2 łyżki nasion dyni do dekoracji
180 g mąki pszennej	
1 łyżeczka soli	
4 łyżeczki proszku do pieczenia	
400 ml <i>filmjölk</i> , jogurtu naturalnego lub maślanki	

1. Rozgrzewamy piekarnik do 200 stopni. Około półtoralitrową formę chlebową wykładamy papierem do pieczenia. Papier zagniatamy na krawędziach formy.
2. Mieszamy wszystkie suche składniki.
3. Dodajemy *filmjölk* i mieszamy. Wysypujemy borówki i orzechy.
4. Ciasto wlewamy do formy i posypujemy nasionami dyni.
5. Pieczemy przez około 50 minut. Po upieczeniu przykrywamy ściereczką i zostawiamy na kratce do ostygnięcia.



OWSIANKA

Havregrynsgröt

Dla wielu Szwedów pierwszym posiłkiem dnia jest miska owsianki. Szczególnie często sięga się po nią na początek ciężkiego, wypełnionego zajęciami dnia. Najlepiej smakuje ze świeżymi owocami lub dżemem z borówki brusznicy.

PORCJA DLA 4 OSÓB

150 g płatków owsianych
900-1000 ml wody
½ łyżeczki soli

1. Wszystkie składniki umieszczamy w dużym rondlu i mieszamy. Doprowadzamy do wrzenia i przez 3 minuty gotujemy, mieszając.
2. Podawać z mlekiem, dżemem z borówki brusznicy lub świeżymi owocami, dodając do smaku szczyptę cynamonu i cukru nierafinowanego.



JEDZENIE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Obszar Szwecji w znacznej części, nawet w pobliżu ośrodków miejskich, zajmują otwarte przestrzenie i lasy. Nic dziwnego, że Szwedzi korzystają z tej bliskości natury. Świeże powietrze i ruch to nie jedyne czynniki zachęcające ludzi do wychodzenia z domu; *Allemansrätten*, czyli prawo swobodnego korzystania z zasobów przyrody, pozwala obywatelom Szwecji zbierać płody leśne, które nie są zagrożone wyginięciem bądź chronione prawem. Rzecz jasna, uprawia się też myślistwo i wędkarstwo, stanowiące szybko rozwijający się sektor szwedzkiej branży ekoturystycznej, aczkolwiek wiele bogactw natury można pozyskiwać bez specjalistycznego sprzętu i przeszkolenia. Malina moroszka („złoto mokradeł”), borówki czarne lub brusznice oraz maliny występują w wielkiej obfitości i są łatwe do znalezienia, natomiast grzyby wymagają wprawniejszego oka i wiedzy.

Do najbardziej poszukiwanych należą kurki, aczkolwiek w szwedzkich lasach występują najróżniejsze odmiany smakowitych grzybów. Dużym powodzeniem cieszy się również zbieranie ziół i pokrzyw. Płody lasu znajdują amatorów nie tylko wśród tych, którzy je zbierają. Gdzieś indziej przyrządzać je jak nie na świeżym powietrzu: na piknikach, balkonach, w ogrodach za domem?







TARTA GRZYBOWA

Svamptarte

Tarta grzybowa to idealna przystawka. Można ją też podawać do napojów lub jako lekki lunch z sałatką.

PORCJA DLA 6-8 OSÓB

1 arkusz gotowego ciasta francuskiego (ok. 30 x 25 cm)
300 g grzybów (różnych odmian)
masło do smażenia
2 łyżeczki suszonego tymianku
gruboziarnista sól morską i świeżo zmielony pieprz czarny
1 garść świeżo startego sera västerbotten lub innego sera

dojrzewającego o zdecydowanym smaku
100 ml śmietany tortowej

DEKORACJA

sos balsamiczny
dzikie zioła, np. liście młodego mniszka lekarskiego, podagrycznika pospolitego, trybuli leśnej, krwawnika lub świeżego tymianku

1. Rozgrzewamy piekarnik do 225 stopni. Ciasto rozwałkujemy na blasze (na papierze, w który było zawinięte).
2. Grzyby smażymy w dużej ilości masła (w przypadku grzybów marynowanych najpierw trzeba je podsmażyć bez tłuszczu aż do wyparowania zalewy). Grzyby smażymy na średnim ogniu przez około 7-8 minut. Dorzucamy suszonego tymianku, obficie doprawiamy solą i pieprzem.
3. Śmietanę mieszamy z tartym serem i masę przekładamy na ciasto.
4. Dodajemy grzyby i pieczemy przez około 15-20 minut, aż ciasto się zarumieni.
5. Odstawiamy na chwilę do ostygnięcia, a następnie skrapiamy sosem balsamicznym i dekorujemy dzikimi ziołami lub świeżym tymiankiem. Posypujemy paroma kryształkami soli i kroimy tartę na kawałki.

↳ grzybobranie



KONFITURA Z MALIN I BORÓWEK CZARNYCH

Drottningkompott

Ten letni deser szczególnie dobrze smakuje po ciężkich daniach z grilla.

PORCJA DLA 4 OSÓB

500 g borówek czarnych i malin (pomieszanych)
125 g cukru białego
1 łyżka świeżego soku z cytryny
1 laska wanilii

PROPOZYCJA PODANIA:

Z pełnym mlekiem lub lodami waniliowymi

1. Owoce umieszczamy w rondlu, dodajemy do nich cukier i sok z cytryny.
2. Wyskrobujemy nasiona z laski wanilii. Zarówno nasiona, jak i laskę wrzucamy do rondla.
3. Gotujemy na wolnym ogniu bez przykrycia przez około 30 minut, aż konfitura zgęstnieje. Od czasu do czasu mieszamy.
4. Podawać z pełnym mlekiem lub lodami waniliowymi.



ZUPA POKRZYWOWA

Nässelsoppa

Zupa, której bazą jest istny cud natury. Kto by pomyślał, że chwasty mogą być tak pyszne!

PORCJA DLA 4 OSÓB

2 litry lub 100 g świeżych, oczyszczonych pokrzyw

1 cebula

2 łyżki oliwy z oliwek

700 ml mocnego bulionu z kurczaka lub warzywnego

100 ml śmietany kremówki

1-2 łyżki skrobi ziemniaczanej oraz odrobina zimnej wody

gruboziarnista sól morską i świeżo zmielony pieprz czarny

PROPOZYCJA PODANIA: z 8 przepiórczymi jajami

1. Pokrzywy i cebulę kroimy. Smażymy na oliwie w dużym rondlu przez około 4-5 minut.

2. Wlewamy bulion i śmietanę i odstawiamy na 5 minut, by składniki dobrze się przegryzły.

3. Skrobię ziemniaczaną rozpuszczamy w niewielkiej ilości zimnej wody i dodajemy do zupy. Zupę doprowadzamy szybko do wrzenia i gotujemy, aż nieco zgęstnieje. Doprawiamy solą i pieprzem.

4. Jaja gotujemy przez minutę, płuczemy lodowatą wodą, obieramy i przepoławiamy. Zupę serwujemy z połówkami ugotowanych na twardo jaj przepiórczych.



SYROP Z WIĄZÓWKI BŁOTNEJ

Älggrässaft

Z tego niezwyklej urody chwastu możemy wyczarować przepyszny syrop z lekką nutą gorzkich migdałów i cytryny.

3 LITRY SYROPU

50 kwiatostanów wiązówki błotnej

2 kg cukru białego

2 litry wody

60 g kwasku cytrynowego

2 cytryny ekologiczne

1. Kwiaty płuczemy w zimnej wodzie i umieszczamy w co najmniej pięciolitrowym słoju.

2. Wodę z cukrem gotujemy do rozpuszczenia się cukru, odstawiamy do ostygnięcia. Rozpuszczamy w wodzie kwasek cytrynowy.

3. Cytryny szorujemy pod bieżącą ciepłą wodą, kroimy na plasterki i umieszczamy w słoiku z kwiatostanami. Zalewamy wodą z cukrem.

4. Słój zakrywamy (pokrywką lub naczyniem) i odstawiamy w chłodnym miejscu na 6-7 dni. Syrop codziennie mieszamy.

5. Napój przelewamy przez sito do czystych butelek. Przechowywany w lodówce syrop będzie się nadawał do spożycia przez kilka miesięcy.



CHRUPIĄCY SMAŻONY OKOŃ NA PIECZYWIE CHRUPKIM

Knaperstekt abborre på knäckebröd

Złowiliście okonia? Jedyne, czego jeszcze potrzebujecie, to kromka pieczywa chrupkiego z masłem.

PORCJA DLA 4 OSÓB

4 duże filety z okonia

2 jaja

100 g bułki tartej (*ströbröd*)

1 łyżeczka soli, świeżo zmielony biały pieprz
masło do smażenia

1. Jajka roztrzepujemy. Bułkę tartą mieszamy z solą i odrobiną pieprzu i wysypujemy na półmisek.

2. Filety obtaczamy w jajkach, a następnie w bułce tartej.

3. Filety zarumieniamy z obu stron w dużej ilości masła. Podawać z pieczywem chrupkim z masłem. Spożyć zaraz po przygotowaniu.

PROPOZYCJE PODANIA:

Z pieczywem chrupkim i masłem





LUNCH

Szwedzki lunch, czy to spożywany w pracy, szkole czy też w domu podczas weekendu, najczęściej ma postać ciepłego posiłku. Co oznacza, że jego przygotowanie wymaga odpowiedniej ilości czasu. Szwedzkie szkoły podstawowe są prawnie zobowiązane nieodpłatnie serwować wszystkim dzieciom pożywny lunch. Podobnie jest w większości przedszkoli i szkół średnich. Dość często uczniowie mogą nabierać sobie taką porcję, na jaką mają ochotę, a ponadto mogą wybrać danie wegetariańskie. W pracy dorośli rzadko kiedy mają przywilej lunchu na koszt pracodawcy – mogą albo poświęcić część niedzieli na przygotowanie lunchu w pudełkach na cały tydzień, albo przynosić do pracy resztki z poprzedniego dnia lub po prostu stołować się w jadalniach. Większość restauracji oferuje przystępne cenowo zestawy lunchowe. Zarówno w pracy, jak i lokalach gastronomicznych Szwedzi mogą liczyć na darmową kawę. Wprawdzie w szwedzkich restauracjach zyskuje popularność weekendowy brunch, nic jednak nie wskazuje na to, by epoka weekendowego domowego piczenia miała się ku końcowi...

PLACKI ZIEMNIACZANE Z MARCHEWKĄ, BOCZKIEM I BORÓWKĄ BRUSZNICĄ

Rotfruktsraggmunkar med bacon
och lingon

Chrupiące placki ziemniaczane
(raggmunkar) z solonym boczkiem
i kwaskowatą borówką brusznicą
to klasyczny szwedzki lunch.

PORCJA DLA 4 OSÓB

120 g mąki pszennej
400 ml mleka
1 łyżeczka soli
1 jajko
400 g ziemniaków
400 g marchwi
masło do smażenia

PROPOZYCJA PODANIA:

Ze smażonym
boczkiem i dżemem
z borówki brusznicy

1. Mąkę i sól mieszamy trzepaczką z połową mleka.
2. Wlewamy pozostałą część mleka i mieszamy aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Wbijamy jajko i rozrabiamy trzepaczką.
3. Ziemniaki i marchew trzemy na tarce o grubych oczkach. Masę ziemniaczaną odsączamy na sitku z nadmiaru wody.
4. Starte ziemniaki i marchew dokładnie mieszamy z ciastem. Placki smażymy na średnim ogniu na maśle, aż się zarumienią, kilka minut z każdej strony. Podawać z boczkiem i brusznicą.



Zwaga!

Dżem z brusznicy możemy łatwo przyrządzić w domu. Kilogram oczyszczonych owoców gotujemy w 200 ml wody przez około 8-10 minut. Usuwamy pianę, dodajemy 500 g cukru białego i mieszamy, aż cukier się rozpuści. Dżem przekładamy chochlą do wyparzonych szklanych słoików i szczelnie zakreścamy. Przechowywany w lodówce, nadaje się do spożycia przez kilka miesięcy.

GROCHÓWKA

Ärtsoppa

Zupa grochowa to doskonałe danie wegetariańskie, aczkolwiek zgodnie ze szwedzkim zwyczajem może być również serwowana z lekko soloną golonką lub kielbasą wieprzową. Tradycyjnie grochówkę jada się w czwartki; po zupie tej podaje się gruby pieczony naleśnik *ugnspannkaka*, a czasem na deser wszystko popija się likierem punsch. Przygotowana według podanego niżej przepisu duża porcja znakomicie nadaje się do mrożenia, na wypadek gdybyśmy chcieli zabrać grochówkę do pracy.

PORCJA DLA 10 OSÓB

500 g suszonego grochu łuskanego	2 duże marchewki
2 litry wody	3 łyżki świeżo siekanego tymianku oraz dodatkowa porcja do dekoracji
2 warzywne kostki bulionowe	
2 cebule	

1. Groch moczymy w zimnej wodzie przez około 10-12 godzin.
2. Wylewamy wodę. Groch płuczemy w durszłaku, a następnie przekładamy do dużego garnka, wlewamy 2 litry wody i doprowadzamy do wrzenia.
3. Wrzucamy rozdrobnione kostki bulionowe, przykrywamy i zostawiamy na średnim ogniu na 30 minut.
4. W międzyczasie cebulę i marchew obieramy i kroimy (cebulę na ćwiartki). Dodajemy do zupy, doprawiamy ją tymiankiem i gotujemy przez kolejne 30 minut. Sprawdzamy, czy zupa jest odpowiednio słona i czy groch zrobił się miękki.
5. Podawać z wysokogatunkową musztardą i szczyptą tymianku.



NALEŚNIK PIECZONY

Ugnspannkaka

Zapiekany w piekarniku naleśnik *ugnspannkaka*, znacznie grubszy i łatwiejszy do przyrządzenia niż naleśnik tradycyjny, ma jedyny w swoim rodzaju smak. Wyśmienicie smakuje po grochówce, choć często serwuje się go też z boczkiem i dżemem z borówki brusznicy.

PORCJA DLA 6 OSÓB

150 g mąki pszennej
½ łyżeczki soli
600 ml mleka
3 jajka

1. Rozgrzewamy piekarnik do 225 stopni. Natłuszczamy żaroodporne naczynie o wymiarach około 30 x 22 cm.
2. Mąkę i sól wsypujemy do miski, zalewamy połową mleka, rozrabiamy trzepaczką na pozbawioną grudek masę. Dolewamy resztę mleka, ciągle mieszając. Wbijamy jajka i dokładnie mieszamy aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
3. Ciasto wlewamy do formy i pieczemy w środkowej części piekarnika przez około 25 minut, aż naleśnik zrobi się złoty i urośnie.
4. Kroimy na kawałki i podajemy z dżemem lub musem jabłkowym bądź surówką z marchwi.

SOCZYSTA SURÓWKA Z MARCHEWKI

Saftig morotssallad

Danie, które doskonale komponuje się z pieczonym naleśnikiem. A przy tym jest pożywne!

PORCJA DLA 6 OSÓB

2-3 duże marchwie
1 pomarańcza
50 ml rodzynek

1. Marchew obieramy i trzemy na grubej tarce.
2. Przepoławiamy pomarańczę i z jednej połówki wyciskamy sok. Drugą połówkę kroimy na sześć części.
3. Startą marchew mieszamy z sokiem pomarańczowym i rodzynekami. Podawać do pieczonego naleśnika, z połówką pomarańczy.





FREDAGSMYS CZYLI PIĄTKOWY RELAKS

W latach dziewięćdziesiątych XX wieku w szwedzkim społeczeństwie upowszechnił się termin *fredagsmys*, w wolnym tłumaczeniu „piątkowa przytulność/relaks”. Wyrażenie to wywodzi się z długiej tradycji celebrowania początku weekendu oraz... kampanii reklamowej chipsów.

Fredagsmys to bardzo pożądanym sposobem na zaznaczenie końca tygodnia pracy i przygotowanie się do weekendu. To taki kulinarny punkt graniczny. Przybiera różne formy, w zależności od tego, czy mówimy o bezdzietnej parze, rodzinie z dziećmi czy gronie przyjaciół. Zasadniczym jego elementem są przekąski „na jeden kęs”, tak proste, że każdy będzie w stanie przyrządzić je bez potrzeby gotowania i zmywania naczyń. W środowe wieczory dzieci mogą siedzieć przed komputerem, a dorośli uwijać się w kuchni, lecz piątki to przede wszystkim czas, kiedy rodzina jest razem. Wielu osobom *fredagsmys* kojarzy się również z wypoczynkiem przed telewizorem.



QUESADILLAS Z WĘDZONYM STEKIEM Z RENIFERA

Quesadillas med rökt renstek

Doskonała przekąska – kolejny przykład udanego łączenia lokalnych smaków z zagranicznymi nowinkami. To danie kuchni meksykańskiej często stanowi punkt wyjścia do przyrządzania jego szwedzkiej wersji, z mniejszą ilością chili i większą porcją mięsa renifera. Jeśli nie mamy możliwości zaopatrzenia się w mięso renifera, możemy je zastąpić dziczyzną.

16 PORCJI

4 duże pszenne tortille

2 garście świeżo startego szwedzkiego sera *våsterbotten**

200 g wędzonego steka z renifera, pokrojonego w cienkie plasterki

30 g rukoli

masło do smażenia

1. Rozkładamy dwie tortille i posypujemy je serem.
2. Na tortille wykładamy steki z renifera i przybieramy rukolą. Całość przykrywamy dwiema pozostałymi tortillami i delikatnie przyciskamy je do spodów.
3. Na dużej patelni podgrzewamy masło i podsmażamy quesadillę z obu stron, każdą przez około minutę. Żeby nadzienie roztopiło się, tortille można delikatnie dociskać łąpatką kuchenną.
4. Przekładamy na deskę do krojenia i kroimy na osiem kawałków.

* Ser *våsterbotten* zawdzięcza swoją nazwę historycznej krainie Västerbotten w północnej Szwecji. Jest serem twarogowym, wytwarzanym z mleka krowiego, charakteryzującym się zwartą strukturą i dużą zawartością tłuszczu. Podczas długiego dojrzewania na świerkowych półkach zyskuje mocny, wyrazisty smak.



PIZZA Z GRZYBAMI I SZPINAKIEM

Pizza med svamp och spenat

W Szwecji pizzerię znajdziemy w każdym mieście, niemal na każdej ulicy, a oferowane w nich pizze mają niezwykle pomysłowe dodatki (takie jak kebab z frytkami lub filet mignon z sosem béarnaise). Ale Szwedzi uwielbiają również pizze domowej roboty, w których mogą sobie pozwolić na kulinarne eksperymenty z dodatkami. Pizza to posiłek doskonale nadający się do przyrządzania z rodziną lub przyjaciółmi. W szwedzkim wydaniu pizza ma bardzo cienki spód.

4 KAWAŁKI PIZZY

25 g świeżych drożdży
250 ml wody (37°C)

1 łyżeczka soli morskiej

1 łyżka oliwy z oliwek

350 g jasnej mąki chlebowej

500 g pieczarek lub świeżych leśnych grzybów

2 łyżki masła do smażenia

5 garści świeżo startego półtwardego sera dojrzewającego

60 g młodego szpinaku

oliwa z oliwek
gruboziarnista sól morską i świeżo zmielony pieprz czarny

1. Drożdże rozpuszczamy w ciepłej wodzie. Dodajemy sól morską oraz oliwę z oliwek, składniki mieszamy malakserem, aż drożdże zupełnie się rozpuszczą.
2. Sukcesywnie dosypujemy niewielkie porcje mąki i energicznie wyrabiamy ciasto, aż przestanie przyklejać się do ścianek

miski i stanie się gładkie i szkliste (około 10 minut). Ciasto przykrywamy ściereczką i odstawiamy na 30 minut, aż podwoi objętość.

3. Pieczarki kroimy i smażymy na średnim ogniu przez 7–8 minut. Jeśli używamy zebranych przez siebie grzybów leśnych, przed dodaniem masła wstępnie podsmażamy je bez tłuszczu, by odparowały z nich soki. Obficie doprawiamy solą i pieprzem.
4. Delikatnie zagniatamy ciasto i dzielimy na cztery części. Każdą z nich rozwałkowujemy i rozciągamy, by placki stały się jak najcieńsze.
5. Rozgrzewamy piekarnik do 250 stopni.
6. Spody posypujemy serem i pieczarkami. Przybieramy szpinakiem i pieczemy przez około 10 minut, aż pizze zaczną rumienić się na brzegach. Skropić odrobiną oliwy.



WRAPY Z PEKLOWANYM ŁOSOSIEM (GRAVLAX) I SOSEM JOGURTOWO-KOPERKOWYM

Wraps med gravad lax och dillyoghurt

To takie proste – cały posiłek w roladzie z pszennego placka. Świetny przykład zamiłowania Szwedów do łączenia tradycji (*gravlax*) z nowinkami (wrap). Jeśli nie lubicie łososia *gravlax*, użyjcie łososia wędzonego na zimno.

4 WRAPY

4 duże, świeżo upieczone podpłomyki
200 g łososia *gravlax* w cienkich plasterkach lub łososia wędzonego na zimno
70 g sałaty różnych odmian
świeżo zmielony pieprz

SOS JOGURTOWO-KOPERKOWY

1 jabłko
3 łyżki siekanego koperku
200 ml jogurtu greckiego 10%
1 łyżeczka jasnego miodu

1. Jabłko kroimy na drobne kostki i mieszamy z wszystkimi składnikami sosu koperkowego do uzyskania kremowej konsystencji.
2. Na rozłożonych podpłomykach układamy kawałki sałaty i łososia, smarując wierzch sosem koperkowym. Doprawiamy szczyptą pieprzu.

3. Podpłomyki zwijamy w rulon.

4. Żeby placki nie rozwijały się, spód rulonu owijamy folią aluminiową.

Zwaga!

Przyrządzenie własnego łososia *gravlax* jest bardzo proste, musimy tylko zrobić to z odpowiednim wyprzedzeniem. W tym celu należy przygotować 1 kg świeżych filetów z łososia bez ości ze skórą. Mieszamy 4 łyżki soli z 4 łyżkami cukru białego i 2 łyżeczkami świeżo zmielonego białego pieprzu. Taką mieszanką nacieramy łososia od strony pozbawionej skóry, następnie obsypujemy 3 łyżkami drobno siekanego świeżego lub mrożonego koperku. Łososia zawijamy w dwie warstwy folii spożywczej i umieszczamy w naczyniu. Wstawiamy do lodówki na 48 godzin. Co jakiś czas rybę przewracamy. Po 48 godzinach oskrobujemy łososia z nadmiaru marynaty i kroimy na plasterki.

PLACEK RABARBAROWY Z TRUSKAWKAMI

Rabarberpaj med jordgubbar

Truskawki i rabarbar to fantastyczne połączenie. Posłodzone odrobiną cukru truskawki równoważą cierpkość rabarbaru.

1 DUŻY PLACEK, OKOŁO 6 PORCJI LUB 6 FOREMEK

CIASTO

40 g płatków owsianych
60 g mąki pszennej
100 g pokrojonego w kostkę zimnego masła
szczypta soli

NADZIENIE

200 g rabarbaru
200 g truskawek
85 g cukru białego

1 łyżeczka organicznej wanilii *bourbon* w proszku
1 łyżeczka mielonego cynamonu
3 łyżki skrobi ziemniaczanej

PROPOZYCJE PODANIA:

Z dobrymi lodami waniliowymi i bitą śmietaną

1. Rozgrzewamy piekarnik do 225 stopni. Mieszamy składniki i zagniatamy kruche ciasto.

2. Łodygi rabarbaru kroimy na około centymetrowe paski i umieszczamy w dużej misie. Do naczynia wrzucamy też przepołowione truskawki. Dosypujemy cukier, wanilię w proszku, cynamon, skrobię ziemniaczaną i mieszamy składniki.

3. Smarujemy tłuszczem dużą blachę lub mniejsze foremki i przekładamy masę owocową. Wierzch posypujemy kruszonką. Pieczemy przez około 15–20 minut.

4. Podawać z lodami waniliowymi lub bitą śmietaną.







PROSZONA KOLACJA

Szwedzka proszona kolacja to przeważnie wydarzenie o luźnym, nieformalnym charakterze, okazja do zrelaksowania się i pośmiania z przyjaciółmi. Można jednak mieć pewność, że gospodarz lub gospodyni takiego spotkania będzie chciała wznieść się na wyżyny swoich kulinarnych możliwości i uraczy gości smakowitymi i estetycznie wyglądającymi potrawami. Wieczorne przyjęcia pozwalają zapomnieć o stresie w pracy i całkowicie oddać się przyjemności jedzenia. Uważni obserwatorzy szwedzkich kolacji zauważą kilka obowiązujących form towarzyskich. Buty na przykład zostawia się przy drzwiach, a niektórzy przynoszą obuwie na zmianę. Toasty wznosi się zgodnie z drobiazgowym rytuałem, w ramach którego przed napiciem się każdy biesiadnik nawiązuje ze wszystkimi kontakt wzrokowy. Goście ubrani są bardzo różnie i stosownie do upodobań – nierzadko do garnituru i krawata nosi się dżinsy. O tym, że Szwedzi potrzebują nieco czasu, by się rozluźnić, świadczy fakt, że bardziej skłonni wymieniać się uściskami są na zakończenie przyjęcia niż na jego początku.



Orzekańska

GRZANKI Z CHLEBA KAVRING Z KOZIM SEREM I MALINĄ MOROSZKĄ

Kavring crostini med getost och hjortron

Kavring to ciemny żytni chleb z południowej Szwecji z dodatkiem słodkiego syropu skrobiowego. Chrupkie tosty doskonale komponują się ze słonym serem, a owoce maliny moroszki, na zasadzie kontrastu, wprowadzają nutę cierpkości.

12 KANAPECZEK

12 kromek ciemnego chleba żytniego (*kavring*)

1 łyżka masła

200 g szwedzkiego sera koziego

100 ml dżemu z moroszki lub konfitury z surowej moroszki

12 gałązek zielonej pietruszki

1. Z kromek chleba wykrawamy okrągłe kromeczki, na przykład kieliszkami do whisky.
2. Kromeczki podsmażamy z obu stron na maśle, aż staną się chrupkie.
3. Ser kroimy na 12 plasterków i układamy na tostach.
4. Smarujemy moroszką i dekorujemy natką pietruszki.

Zwaga!

Konfiturę z moroszki możemy sporządzić samodzielnie. Wystarczy zmieszać 100 g świeżych lub mrożonych owoców z 100 ml cukru białego i na kilka godzin wstawić do lodówki. Od czasu do czasu mieszamy.



Przystawka

SAŁATKA Z AWOKADO, RUKOLĄ I IKRĄ SIELAWY

Avokado- och ruccolasallad med löjrom

Kalix Löjrom, ikra sielawy poławianej w wodach Zatoki Botnickiej w północnej Szwecji, to jedyny szwedzki produkt o chronionej nazwie pochodzenia, wyróżniony oznaczeniem pochodzenia geograficznego produktów rolnych Unii Europejskiej. Ikra sielawy występuje także w wielu śródlądowych jeziorach na terenie Szwecji oraz w kilku innych regionach Europy. Proponowana drobna przekąska ze słoną ikrą i łagodnym awokado stanowi idealną przystawkę.

PORCJA DLA 4 OSÓB

80 g ikry sielawy
1 duże dojrzałe awokado
1 mała czerwona cebula
50 g rukoli
1 łyżka oliwy z oliwek
4 łyżki kwaśnej śmietany (*gräddfil*)
lub śmietany tortowej
gruboziarnista sól morską i świeżo zmielony
pieprz czarny

DEKORACJA

4 gałązki koperku
4 ćwiartki cytryny

1. Awokado przepoławiamy, usuwamy pestkę i obieramy ze skórki.
2. Kroimy w plastry.
3. Cebulę obieramy i drobno siekamy.
4. Rukolę mieszamy z oliwą z oliwek.
5. Na czterech talerzach kładziemy pośrodku na przemian rukolę i awokado, wszystko przybierając ikrą z sielawy i kwaśną śmietaną lub śmietaną tortową. Posypujemy drobno pokrojoną cebulą.
6. Dekorujemy koperkiem i ćwiartką cytryny, doprawiamy odrobiną soli i pieprzu.
7. Można podawać z ciekim tostem.



Danie główne

PIECZONY DORSZ Z PALONYM MASŁEM, KREWETKAMI I TARTYM CHRZANEM

Rimmad ugnsbakad torsk med brynt smör, räkor och riven pepparrot

Świeży dorsz, krewetki i chrzan – prawdziwy szwedzki frykas!

PORCJA DLA 4 OSÓB

800 g polędwiczek z dorsza ze skórą

600 g obgotowanych nieobrane krewetek

SOLANKA

5 łyżek soli

1 litr wody

PALONE MASŁO

200 g masła

PROPOZYCJE PODANIA:

Z gotowanymi ziemniakami, tartym chrzanem i lekko podgotowanym zielonym groszkiem

DEKORACJA

4 gałązki koperku

4 ćwiartki cytryny

4 obgotowane nieobrane krewetki

1. Do wody wsypujemy sól i mieszamy do całkowitego rozpuszczenia.
2. Dodajemy kawałki ryby i na jedną godzinę wstawiamy do lodówki.
3. Krewetki obieramy, zostawiając cztery sztuki do dekoracji.
4. Rozgrzewamy piekarnik do 125 stopni.
5. Rybę wyjmujemy z solanki i umieszczamy skórą do dołu w wysmarowanym tłuszczem żaroodpornym naczyniu. Rybę podgrzewamy w piekarniku, aż osiągnie temperaturę 56°C (przez około 15 minut).
6. Masło rumienimy w rondlu na złoty kolor, aż nabierze orzechowego zapachu. Zbieramy łyżką szumowiny.
7. Podajemy od razu z krewetkami, palonym masłem i świeżo startym chrzanem. Serwować z gotowanymi ziemniakami i lekko podgotowanym zielonym groszkiem. Każdy talerz przybieramy całą krewetką, natką koperku i ćwiartką cytryny.



Deser

CIASTO Z SOLONYM KARMELEM I MROŻONYMI JEŻYNYMI

Saltad kolapaj med frysta björnbär

Szwedzi uwielbiają łączyć słodkie i słone. Oto przykład słodkiego dania ze słonawą nutą. Kto lubi, może do niego podać śmietaną tortową. Pamiętajcie, że ten deser trzeba przygotować z dużym wyprzedzeniem. Z pewnością zaskuguje na odrobinę naszej cierpliwości.

8-10 PORCJI

125 g masła

2 łyżki cukru pudru

180 g mąki pszennej

1 żółtko

1 łyżka zimnej wody

NADZIECIE

300 ml śmietany kremówki

135 g cukru trzcinowego

210 g syropu skrobiowego, ciemnego lub jasnego

75 g pokrojonego w kostkę masła

DEKORACJA

70 g mrożonych jeżyn

1 łyżeczka soli gruboziarnistej

1. Masło, cukier puder i mąkę siekamy nożem albo mieszamy w malakserze.
2. Dodajemy żółtko i wodę. Energicznie zagniatamy ciasto i wykładamy je na spód tortownicy (najlepiej z odzpiecianą obręczą).
3. Piekarnik rozgrzewamy do 225 stopni. Ciasto pieczemy przez około 12 minut, aż się trochę zarumieni.

4. W rondlu o grubym dnie umieszczamy śmietaną, cukier trzcinowy i syrop skrobiowy i przez około 30-40 minut podgrzewamy na średnim ogniu, aż mieszanina nieco zgęstnieje.

5. Żeby sprawdzić, czy karmel jest gotowy, kilka kropel sosu strącamy do szklanki wody. Jeśli się ścina i można z niego uformować kuleczkę, karmel jest gotowy. W przeciwnym razie podgrzewamy trochę dłużej. Rozpuszczamy w sosie masło. Gotowy sos karmelowy na pół godziny odstawiamy w temperaturze pokojowej do wystudzenia.

6. Masę karmelową wlewamy do tortownicy, posypujemy solą i na godzinę wstawiamy do lodówki, by ciasto uleżało się. Masa powinna być zwarta, ale nie twarda.

7. Na chwilę przed podaniem wyjmujemy ciasto z lodówki i dekorujemy mrożonymi jeżynami.



LISELOTTE FORSLIN jest niezależną dziennikarką i stylistką kulinarną oraz autorką kilku książek kucharskich. Do jedzenia i dzielenia się wiedzą podchodzi z pasją, tworząc niezwykle przystępne przepisy kulinarne. Proponowane przez Liselotte dania są łatwe do przyrządzenia, zdrowe i zawsze smaczne.

RIKARD LAGERBERG to szwedzki pisarz związany z San Francisco, Sztokholmem i irlandzkim Sligo. Przez długie lata w jego jadłospisie królowały tradycyjne dania kuchni szwedzkiej, aż w latach dziewięćdziesiątych przeszedł na dietę wegetariańską. Obecnie przygotowuje się do egzaminu łowieckiego, ale nie jest pewien, czy ten krok skłoni go do zmiany nawyków żywieniowych. Czy pociągnie za spust, stanąwszy twarzą w twarz z królem lasu?

Fotografka **SUSANNE WALSTRÖM** mieszka w Szwecji, ale agentów ma zarówno w Sztokholmie, jak i Nowym Jorku, toteż podróżuje wszędzie tam, dokąd rzuci ją następna sesja zdjęciowa. Dzięki doświadczeniu zdobytemu na polach fotografii dokumentalnej oraz dziennikarstwa potrafi znakomicie wychwytywać i utrwać relacje międzyludzkie. Swoją indywidualny styl z powodzeniem spożytkowała w wielu podejmowanych przez siebie tematach, między innymi w kilku książkach kucharskich.

O INSTYTUCIE SZWEDZKIM

Instytut Szwedzki (SI) jest instytucją publiczną promującą na całym świecie Szwecję jako kraj godny zainteresowania i zaufania. Zadaniem SI jest nawiązywanie współpracy i rozwijanie trwałych więzi z innymi krajami przez komunikację strategiczną i wymianę w zakresie kultury, edukacji, nauki i biznesu.

SI ściśle współpracuje ze szwedzkimi ambasadami i konsulacjami na całym świecie. Więcej informacji na temat SI i Szwecji znajdą Państwo na stronach internetowych Si.se i Sweden.se.

Egzemplarze tej publikacji można zamówić na stronie Swedenbookshop.com, gdzie znajdą Państwo szeroką gamę wydanych przez Instytut Szwedzki materiałów o szwedzkiej tematyce.

Zapraszamy do zainstalowania naszej aplikacji na iPada, Your Sweden, ze strony swedn.me/yoursweden.

© Liselotte Forslin, Rikard Lagerberg
i Instytut Szwedzki

Przepisy: Liselotte Forslin

Tekst: Rikard Lagerberg

Zdjęcia: Susanne Walström/imagebank.sweden.se

Projekt graficzny: Fidelity Stockholm

Korekta i redakcja: Aleksandra Górska

Tłumaczenie: Justyn Hunia

Wydrukowano w Polsce: Grist 99 Sp. z o. o, Latchorzew, 2017

Fonty: Georgia, Clarendon Text Pro i Open Sans

ISBN: 978-91-86995-77-5

Publikacja *Szwedzka kuchnia – od fiki po piątkowy relaks* to przewodnik po zwyczajach żywieniowych typowej szwedzkiej rodziny.

Na fali sukcesów w najważniejszych międzynarodowych zawodach kulinarnych szwedzka kuchnia podbija podniebienia najbardziej wybrednych smakoszy na całym świecie. Należy się cieszyć, że w kolejnych miastach otwierają się restauracje szwedzkie, dzięki czemu szwedzka żywność z najwyższej półki staje się coraz bardziej dostępna.

Jak jednak właściwie wygląda szwedzki stół podczas śniadania lub kolacji w zwykły dzień? I co takiego kryje się pod pojęciami „fika” i „piątkowy relaks”? *Szwedzka kuchnia* zaspokoi wasz apetyt na Szwecję na wiele sposobów.



SI. Swedish
Institute

