



Ambasada Szwecji
Warszawa

I cóż, że ze Szwecji

SZWEDZKIE PRZEPISY BOŻONARODZENIOWE Michała Godynia

**szefa kuchni
w rezydencji
ambasadora
Szwecji**

WRAZ Z PORADAMI ZERO WASTE



SPIS TREŚCI

Szwedzkie klopsiki <i>köttbullar</i>	5
Klopsiki wegetariańskie	7
Gravlax	9
Zapiekanka „pokusa Janssona”	11
Śledzie po szwedzku	13
Filet śledziowy w sosie rozmarynowo-jagodowym	15
Bułeczki szafranowe <i>saffransbullar</i>	17
Pierniczki imbirowe <i>pepparkakor</i>	19
Grzane wino <i>glögg</i>	21
Julskinka szwedzka szynka świąteczna	23
Ostro-słodka musztarda własnej roboty	23
Cukierki karmelowe <i>knäck</i> o smaku toffi	25



SZWEDZKIE KLOPSIKI KÖTTBULLAR

Szwedzkie klopsiki mięsne to klasyka. Przyrządzane są z różnych rodzajów mięs. W południowej Szwecji wykorzystuje się często wieprzowinę, a na północy wołowinę. Czasem miesza się ze sobą kilka rodzajów mięsa. Coraz bardziej popularne stają się klopsiki wegetariańskie. W 2019 szwedzka IKEA sprzedała miliard klopsików na całym świecie.

Składniki (na ok. 50 małych klopsików):

- 200 g drobno (dwukrotnie) zmielonej wołowiny
- 200 g drobno (dwukrotnie) zmielonej wieprzowiny
- 75 ml bułki tartej
- 150 ml słodkiej śmietany
- 1 łyżka drobno posiekanej cebuli
- 1 jajko
- 1 łyżeczka soli
- szczypta mielonego ziela angielskiego
- masło

Przygotowanie:

Zmieszaj bułkę tartą ze śmietaną. Odstaw na 5 – 10 minut. Zmieszaj mięso z cebulą, jajkiem, solą i zielem angielskim. Dodaj zgęstniałą śmietaną z bułką tartą. Zmieszaj na gładką masę.

Mokrymi dłońmi formuj niewielkie klopsiki. Smaż je na maśle po kilka sztuk. Ruszaj patelnią, by klopsiki zachowały okrągły kształt. Kiedy mięso się przyrumieni, zmniejsz temperaturę i smaż jeszcze przez 5 – 10 minut. Powtarzaj tę samą procedurę ze wszystkimi klopsikami.



KLOPSIKI WEGETARIAŃSKIE

Składniki (na ok. 26 szt. – 1 kulka 25-30 g):

- 50 g czerwonej papryki
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 150 g odsączonej kukurydzy z puszki lub mrożonej
- 240 g ugotowanej ciecierzycy lub odsączonej ciecierzycy z puszki
- 160 g odsączonego groszku zielonego z puszki lub mrożonego
- 120 g odsączonej fasoli czerwonej z puszki
- 1 marchewka
- 1 gałązka selera naciowego
- 5 g świeżego kopru
- 5 g świeżej natki pietruszki
- 5 g świeżego zielonego szczypiorku
- ¼ łyżeczki słodkiej papryki
- Sól i pieprz do smaku
- 3 łyżki bułki tartej
- 1 jajko
- 5 łyżek mleka
- 6 łyżek oleju
- 2 łyżki masła

Przygotowanie:

Cebulę, świeżą paprykę i seler naciowy pokrój w kostkę. Marchewkę zetrzyj na grubej tarce. Tak przygotowane warzywa smaż na jednej łyżce masła i jednej łyżce oleju przez około 3-5 minut, aż lekko się zrumienią. Pod koniec smażenia dodaj ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę. Zamieszaj. Ciecierzycę odsącz na sicie i przełóż do miski. Zgnieć ubijakiem do ziemniaków lub zmiksuj blenderem ręcznym. Następnie dodaj odsączoną na sicie kukurydzę, groszek i fasolę. Składniki wymieszaj ręcznie w misce zagniatając jak ciasto. Dodaj podsmażone wcześniej na patelni warzywa i ponownie wymieszaj. Posiekaj natkę, koper i szczypior. Dodaj do wyrobionej masy. Na koniec dodaj paprykę w proszku, sól, pieprz, jajko, mleko i bułkę tartą. Wymieszaj na jednolitą masę. Mokrymi dłońmi uformuj około 26 kulek o wadze około 25-30 g jedna. Tak uformowane klopsy wstaw do lodówki na około 30 minut, by się schłodziły i dobrze związały. Klopsy smaż na złoty kolor na rozgrzanym na patelni oleju. Pod koniec smażenia na patelnię dodaj niewielką ilość masła.

Klopsy można przygotować wcześniej, a przed podaniem podgrzać przez 10 minut w nastawionym na 160°C piekarniku.



GRAVLAX

Gravlax, czyli łosoś peklowany w soli, cukrze i koperku często gości na szwedzkich stołach. Aby w pełni docenić jego smak, warto skosztować kilka plasterków samego łososia, bez dodatków. *Gravlax* to również doskonała przystawka.

Delikatny łosoś marynowany w koperku

Gravadlax, czyli łososia marynowanego w koperku najlepiej podawać z musztardą – zwyczaj ten przywędrował z Francji. Ta potrawa, obok marynowanego śledzia, swego czasu budziła podejrzenia turystów. Surowa ryba? Czy to nie zaszkodzi? Dziś łosoś marynowany w koperku to popularny przysmak także poza granicami Szwecji.

Składniki (6 porcji):

- 750 g świeżego filetu z łososia ze skórą
- 85 g cukru
- 120 g soli
- 8 łyżek stołowych koperku
- 1 łyżeczka białego pieprzu

Sos:

- 2 łyżki stołowe szwedzkiej musztardy (jeśli nie masz szwedzkiej musztardy, użyj innej słodkiej i łagodnej, np. bawarskiej)
- 1 łyżeczka musztardy *dijon*
- 2 łyżki stołowe cukru
- półtorej łyżki stołowej octu winnego z czerwonego wina
- sól, pieprz biały
- 200 ml oleju o neutralnym smaku (nie może to być oliwa z oliwek)
- siekany koperek

Przygotowanie:

Aby zminimalizować ryzyko związane ze spożyciem surowej ryby, warto uprzednio łososia zamrozić. Po rozmrożeniu usuń z ryby łuski i ości, pozostawiając skórę. Natnij skórę w kilku miejscach, żeby marynata od spodu przeniknęła do ryby. Wymieszaj sól, cukier i pieprz. Tak przygotowaną mieszanką oprósz spód i wierzch łososia, dodając też obfitą ilość koperku. Filet ułóż w szklanym naczyniu i przykryj obciążoną deską do krojenia. Marynuj przez 2-4 godziny w temperaturze pokojowej. Następnie odstaw do lodówki na 24-48 godzin, parokrotnie przewracając filec na drugą stronę. Wypłucz łososia w zimnej wodzie i ponownie oprósz koperkiem. Krój na cienkie plasterki, ale nie zagłębiając się do skóry, żeby nie odkroić ciemnego mięsa. Marynowany w koperku łosoś podaje się z sosem *hovmästarsås*.

Przygotowanie sosu:

Wymieszaj musztardę, cukier i ocet, doprawiając solą i świeżo zmielonym pieprzem. Mieszaj energicznie trzepaczką różgową lub przy pomocy miksera ręcznego, cienką miarową strużką dolewając olej. Kiedy sos uzyska konsystencję majonezu, dodaj posiekany koperek.

Wskazówki zero waste

Jak wykorzystać skórę z łososia?

Pokrój skórę w plastry o szerokości 3 cm i usmaż na głębokim oleju na chrupko. Uwaga! Skóra może w wysokiej temperaturze „strzelać”, więc naczynie, w którym ją smażyjemy należy przykryć pokrywką. Tak usmażoną skórę wykładamy na talerz wyścielony ręcznikiem papierowym. Podajemy jako element dekoracyjny lub jako dodatek do sałatki.



ZAPIEKANKA „POKUSA JANSSONA”

Janssons frestelse, czyli „pokusa Janssona” to tradycyjna szwedzka zapiekanka. Opisano ją po raz pierwszy w 1928 roku. Ponoć jej nazwa pochodzi od popularnego filmu o tym samym tytule. Zapiekanka pojawia się na szwedzkich stołach w okolicy Świąt Bożego Narodzenia, ale także Świąt Wielkanocnych czy z okazji święta *Midsommar*. Często jest także serwowana jako późno wieczorny posiłek, podczas całonocnych imprez.

Składniki (4 porcje):

- 1 puszka (125 g) filetów z sardeli (dobrze sprawdzą się Anchovis Helskie w zalewie korzennej)
- 2 cebule
- 8 ziemniaków
- 300 ml słodkiej śmietany (może być kremówka)
- zalewa z filetów z sardeli
- 50 ml bułki tartej
- 2 łyżki masła

Przygotowanie:

Obierz i pokrój cebulę w cienkie plasterki. Obierz i pokrój ziemniaki w cienkie paski (jak na frytki). W natłuszczonej formie układaj na przemian warstwy ziemniaków, cebuli i sardeli (zaczynając od ziemniaków i na nich kończąc). Zalej śmietaną i zalewą z sardeli. Posyp zapiekankę bułką tartą i rozłóż na niej wiórki z masła. Zapiekaj w piekarniku nagrzanym do 225°C przez ok. godzinę lub do momentu, aż ziemniaki będą miękkie i się przyrumienia.



ŚLEDZIE PO SZWEDZKU

PRZEPIS PODSTAWOWY NA MARYNATĘ DO ŚLEDZI

Marynowane śledzie to stały element każdego szwedzkiego święta - Wielkanocy, Bożego Narodzenia, a zwłaszcza *Midsommar*. Marynowane śledzie są obecne w szwedzkiej kuchni od średniowiecza. Jest wiele sposobów ich przyrządzania. Oto kilka z nich.

Składniki (na 10-20 osób):

- 1 kg odsączonych filetów śledziowych
- 200 ml octu spirytusowego 10%
- 400 ml cukru
- 550 ml wody
- 2 listki laurowe
- 15 ziaren ziela angielskiego
- 1 średnia marchewka
- 1 duża biała cebula

Przygotowanie:

Filety śledziowe namocz w zimnej wodzie przez ok. 3 godziny. W tym czasie przygotuj marynatę (zalewę).

Do garnka wlej wodę, dodaj cukier, listki laurowe i ziele angielskie. Zagotuj i zdejmij z ognia. Do garnka z gorącą zalewą dodaj pokrojoną w cienkie plastry marchewkę oraz pokrojoną w cienkie piórka cebulę. Odstaw do wystygnięcia. Do wystudzonego roztworu dodaj ocet i zamieszaj.

Śledzie odsącz na papierze kuchennym i przełóż do przygotowanej zalewy octowej. Marynuj przez minimum 24 godziny.

FILET ŚLEDZIOWY W SOSIE KAWOWO-MUSZTARDOWYM

Sos kawowo-musztardowy (składniki na 10-20 osób)

- 1,5 łyżki mielonej kawy
- 150 ml musztardy
- 100 ml białego cukru
- 5 łyżek octu winnego białego 6%
- 1,5 łyżki miodu
- 150 ml oleju słonecznikowego
- 1 łyżeczka soli

Przygotowanie:

W misce dokładnie mieszaj musztardę, cukier, miód i ocet winny, aż cukier się rozpuści. Następnie dodaj kawę, sól i olej. Wszystko dokładnie wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.

Filety śledziowe zamarynowane w zalewie octowej (patrz wyżej) dokładnie odsącz i przełóż do sosu kawowo-musztardowego. Marynuj w lodówce przez minimum 12 godzin.



FILET ŚLEDZIOWY W SOSIE ROZMARYNOWO-JAGODOWYM

Składniki (na 10-20 osób)

- 400 ml kwaśnej śmietany 22%
- 100 ml marynaty octowej ze śledzi
- 4 gałązki świeżego rozmarynu
- 4 łyżki konfitury z jagód
- 1 łyżeczka soli
- 3 szczypty białego pieprzu

Przygotowanie sosu rozmarynowo-jagodowego:

W misce dokładnie wymieszaj kwaśną śmietanę, sól, pieprz i marynatę octową. Pod sam koniec do sosu dodaj igiełki z jednej gałązki rozmarynu oraz konfiturę z jagód. Delikatnie wymieszaj.

Do tak przygotowanego sosu dodaj osączone z marynaty octowej śledzie. Marynuj w sosie rozmarynowo-jagodowym w lodówce przez minimum 6 godzin.



BUŁECZKI SZAFRANOWE **SAFFRANSBULLAR**

W Szwecji nie sposób wyobrazić sobie Świąt Bożego Narodzenia bez *saffransbullar* i *pepparkakor*.

Słodkie drożdżowe bułeczki podawane w okresie Świąt Bożego Narodzenia przyprawia się szafranem i rodzynekami. Są też obowiązkowym elementem obchodzonego 13 grudnia Dnia Świętej Łucji. Pierniczkom tradycyjnie nadaje się kształty małych postaci, świnek bądź serduszek, nierzadko też polewa się je lukrem. Świąteczną tradycją jest też budowanie domków z piernikowego ciasta.

Składniki (25 sztuk):

- 1 g nitek szafranu
- 50 g drożdży
- 200 g cukru
- 300 ml mleka
- 1 jajko
- 150-200 g masła
- 1 łyżeczka soli
- 740 g mąki
- 100 g rodzynek

Glazura:

- 1 jajko
- 2 łyżki stołowe wody

Przygotowanie:

Szafran utrzyj w moździerzu z kostką cukru (rada dla tych, którzy lubią planować z wyprzedzeniem: zalej szafran odrobiną koniaku i pozostaw na kilka dni). Drożdże rozkrusz w misie i wymieszaj z kilkoma łyżkami stołowymi mleka. Masło roztop i wlej do mleka – roztwór powinien mieć temperaturę ok. 37°C. Do wymieszanych z mlekiem drożdży dodaj masło zmieszane z mlekiem i roztarty z cukrem szafran.

Dodawaj pozostałe składniki (oprócz rodzynek) i przez 10 minut wyrabiaj ciasto ręcznie lub mikserem. Ostrożnie dodaj większość rodzynek, przykryj ciasto i odstaw na 30 minut do wyrośnięcia. Ciasto podziel na 25 kawałków, z których następnie uformuj podłużne wałki długie na około 10 cm. Przykryj je i pozostaw na 10 minut, następnie rozwałkuj dłońmi tak, by podwoiły długość. Końcówki bułek zawiń w przeciwnych kierunkach, formując rodzaj ósemek. W środek każdej połówki ósemki wetknij rodzynekę.

Bułeczki ułóż na wysmarowanym tłuszczem papierze do pieczenia i przykryte ściereczką pozostaw do wyrośnięcia na około 90 minut albo do podwojenia objętości. Jajko roztrzep z wodą i tą polewą posmaruj bułki. Piecz przez pięć minut w temperaturze 220°C. Odstaw do ostygnięcia.



PIERNICZKI IMBIROWE PEPPARKAKOR

Składniki:

- 200 g cukru brązowego
- 200 g cukru białego
- 200 g ciemnego syropu kukurydzianego
- 150 ml (3/4 szklanki) wody
- 300 g masła
- 2 łyżki stołowe mielonego cynamonu
- 2 łyżki stołowe imbiru w proszku
- 2 łyżki stołowe mielonych goździków
- 1 łyżka stołowa sody oczyszczonej
- 0,9-1 kg mąki

Przygotowanie:

W garnku z wodą podgrzej cukier brązowy, cukier biały i syrop kukurydziany. Dodaj masło i poczekaj, aż się roztopi. Wymieszaj, ostudź, po czym dodaj przyprawy korzenne i sodę oczyszczoną, a następnie mąkę. Wymieszaj na gładką masę. Ciasto przyprósz mąką i odstaw do lodówki, najlepiej na całą noc. Zagnieć ciasto na stolnicy, w razie potrzeby dodając mąki. Ciasto rozwałkuj na cienki placek, z którego za pomocą foremek wycinaj pierniczki. Piecz w piekarniku przez 8-10 minut w temperaturze 180°C. Ciastka odstaw do wystudzenia.

Wskazówki zero waste

Jeśli zostaną Ci połamane albo przypalone pierniczki, możesz je zblendować i wykorzystać jako spód do ciasta albo jako dekoracyjną posypkę do deseru.



GRZANE WINO *GLÖGG*

Glögg to grzane czerwone wino z cukrem i przyprawami korzennymi. W Szwecji napój ten spożywa się niemal wyłącznie podczas Świąt Bożego Narodzenia, najczęściej z dodatkiem rodzynek i blanszowanych migdałów. Z reguły *glögg* podaje się w niewielkich kubkach.

Składniki:

- 750 ml wytrawnego czerwonego wina
- 50 g brandy
- 100 g miodu
- 2 laski cynamonu
- 4 strąki kardamonu
- 3 goździki
- skórka z 1 pomarańczy
- 100 g rodzynek
- 100 g sparzonych migdałów

Przygotowanie:

Do garnka wlej czerwone wino, dodaj miód, laski cynamonu, szypułki kardamonu, goździki, skórkę z pomarańczy, 50 g rodzynek i 50 g sparzonych migdałów. Całość podgrzej do temp. około 90°C. Nie zagotowuj.

Wystudź, przecedź przez sito i dodaj brandy. Wymieszaj.

Przed podaniem podgrzej do temperatury 60-70°C i podawaj z rodzynekami i migdałami na dnie kubeczka.

Wskazówki zero waste

Odcedzone rodzyнки i migdały, cynamon, goździki i kardamon możesz wykorzystać jako aromatyczny dodatek do herbaty lub do ciasta, np. *fyriskaka* albo *kladdkaka*.



JULSKINKA SZWEDZKA SZYNKA ŚWIĄTECZNA

Składniki:

- szynka peklowana o wadze ok. 2-2,5 kg
- 1 cebula
- 3 liście laurowe
- 10 goździków
- 15 ziaren ziela angielskiego

Glazura:

- 2-4 łyżki musztardy (najlepiej mieszanki ostrej musztardy dżidońskiej i innej, łagodniejszej)
- 2 żółtka
- 1 łyżka cukru
- 200-300 ml bułki tartej

Przygotowanie:

Szynkę przełóż do dużego garnka razem z obraną cebulą, goździkami, liśćmi laurowymi i zielem angielskim. W środek szynki wbij termometr do pieczenia. Zalej wodą, tak by zakrywała całą szynkę. Zagotuj, zmniejsz temperaturę i gotuj powoli aż termometr wskaże 65°C. Zajmie to ok. 40 minut na każdy kilogram szynki. Zdejmij garnek z kuchenki i pozostaw szynkę w gorącej zalewie przez ok. 20 minut. Następnie wyjmij szynkę z garnka, zdejmij skórę i ostudź mięso najszybciej jak to możliwe. Kiedy szynka będzie się studzić, zmieszaj musztardę, żółtka i cukier. Spróbuj – mieszanina powinna być dosyć ostra. Dodaj bułkę tartą i odstaw na kilka minut, by bułka napęczniała. Glazura powinna mieć konsystencję, pozwalającą na łatwe rozsmarowanie. Ułóż szynkę w formie do zapiekania, posmaruj szynkę przygotowaną glazurą. Piekarnik rozgrzej do temperatury 200°C. Piecz szynkę przez ok. 10-15 minut aż glazura się zrumieni. Po wyjęciu z piekarnika pozostaw szynkę wystudzenia.

OSTRO-SŁODKA MUSZTARDA WŁASNEJ ROBOTY

Składniki:

- 100 ml musztardy w proszku Colman's
- 100 ml cukru
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżka octu winnego
- 1 łyżka wody
- 2-3 łyżki gęstej śmietany

Przygotowanie:

Zmieszaj ze sobą wszystkie składniki poza śmietaną. Do tak przygotowanej, gładkiej masy dodawaj po trochu śmietanę do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Uważaj by musztarda nie była zbyt rzadka. Przełóż gotową masę do czystego słoika i wstaw do lodówki. Od czasu do czasu zamieszaj. Po 5-6 dniach cukier rozpuści się, a musztarda jest gotowa do spożycia.

Wskazówki zero waste

Z resztek szynki możesz przygotować proste szwedzkie danie *pytt i panna*.

Składniki (2 porcje):

- 1 cebula
- 3 ugotowane, obrane ziemniaki
- 250 g szynki
- 1,5 łyżki masła
- sól, pieprz, posiekana natka pietruszki

Do podania:

- marynowane buraki w plasterkach
- jajka sadzone

Przygotowanie:

Cebulę obierz i posiekaj. Ziemniaki i szynkę pokrój w drobną kostkę. Na maśle podsmaż osobno najpierw cebulę, potem szynkę, a następnie ziemniaki. Zmieszaj wszystkie podsmażone składniki na patelni, dopraw solą i pieprzem, posyp posiekaną natką pietruszki i podawaj z jajkiem sadzonym i marynowanymi burakami w plasterkach.

Do potrawy zamiast szynki można użyć resztek upieczonego mięsa wołowego lub kiełbasy.



CUKIERKI KARMELOWE *KNÄCK* O SMAKU TOFFI

Składniki:

- 200 ml śmietany 36%
- 180 ml złotego syropu, np. klonowego
- 180 g cukru
- 4 łyżki masła
- 120 g posiekanych migdałów bez skórki
- szczypta soli

Przygotowanie:

Wszystkie składniki przełóż do rondelka i cały czas mieszając doprowadź do wrzenia. Następnie gotuj na małym ogniu przez 40 do 60 minut. Co jakiś czas zamieszaj, tak by masa nie przywarła do dna rondelka. Kiedy masa nabierze konsystencji gęstego syropu i brązowego koloru toffi, małą łyżeczką przełóż ją do foremek papilotek i pozostaw do schłodzenia.

Przepisy: Michał Godyń

Koncepcja, wybór przepisów i opracowanie: Bratumiła Pettersson, Katarzyna Szota (Ambasada Szwecji)

Projekt Graficzny: Dariusz Bazaczek/destu.eu

Fotografie:

1, 26 – Hans Strand/Folio/imagebank.sweden.se

2, 25 – Ola Ericson/imagebank.sweden.se

4 – Joel Wåreus/imagebank.sweden.se

6 – Bratumiła Pettersson

8 – Magnus Carlsson/imagebank.sweden.se

10, 14 – OTW/imagebank.sweden.se

12 – Matilda Lindeblad/Johnér/imagebank.sweden.se

16 – Maskot/Folio/imagebank.sweden

18 – Miriam Preis/imagebank.sweden.se

20, 22 – Helena Wahlman/imagebank.sweden.se

24 – Eva Ankarvall/Folio/imagebank.sweden.se





Ambasada Szwecji
Warszawa



Szwecja
Sverige

--	--	--	--