



**СКАНДИНАВСКАЯ
КУХНЯ**



СОДЕРЖАНИЕ

Введение **6**

Продукты для скандинавской кухни **8**

Завтрак **12**

Открытые бутерброды **28**

Скандинавский вариант обеда **42**

Салаты, супы и закуски **54**

Смёргасборд **66**

Ужин **78**

Осенний фестиваль раков **88**

Десерты **104**

Середина лета **114**

Выпечка **124**

Рождество (Jul) **140**

Fika **154**

Фика и хюгге **162**

Указатель **174**

Благодарности **176**



Kitchen.co.uk



WELCOME!
WE'RE OPEN!



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Впервые о *ScandiKitchen* мы подумали на горнолыжном курорте в Швеции в 2006 году. Был последний день нашего отпуска перед возвращением в Лондон. Мы обсуждали, что из еды можно провезти в ручном багаже (а что выдать за экзотический головной убор), потому что в Англии так мало где продавались настоящие шведские продукты и некуда было пойти с друзьями, чтобы показать им, что такое скандинавская еда. Так почему бы нам не заняться этим, раз никто другой не додумался?

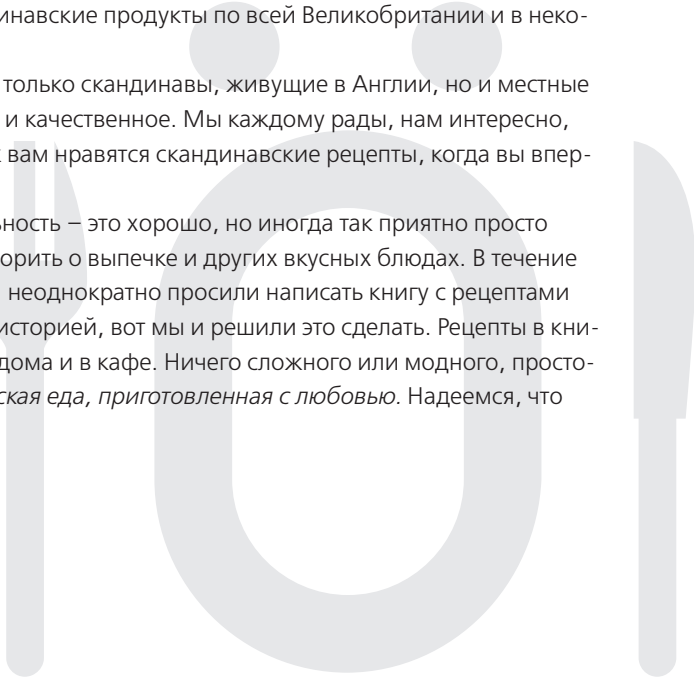
ScandiKitchen не задумывалось нами как модное заведение. Наша цель была – готовить блюда, по которым мы скучали, и представить окружающим *хорошую скандинавскую еду, приготовленную с любовью*. Через восемь лет состоялось открытие, и до сих пор мы придерживаемся все тех же простых принципов. От бутербродов, которые мы делаем в кафе, до продуктов в нашем магазинчике и онлайн и тех чудесных людей, кто работает с нами... Все сводится к тому, чтобы быть честными: кто мы, что мы готовим – и с гордостью сказать: вот то, что мы едим дома и считаем по-настоящему вкусным – попробуйте.

Перед открытием все шло наперекосяк, все было сделано на живую нитку, и мы выкладывались по полной, чтобы все успеть. Время поджимало, Бронте была беременна нашим первым ребенком, а заветная дата неотвратимо приближалась. День открытия – вторник, 10 июля 2007 года – выдался жарким и влажным, мы волновались, что никто не придет. Но люди пришли – мы все время были заняты и ужасно волновались. Вечером мы закрыли кафе, прибрались, заперли дверь и поехали в больницу, чтобы сказать «привет» нашей дочке Астрид, которая появилась на свет сразу после полуночи. Йонас спал в больничном кресле, а в 7 утра уже снова открывал кафе и магазин. Да, стартовало наше дело не самым простым способом!

Кафе прошло через разные времена, в зависимости от состояния экономики. Несколько лет назад мы открыли онлайн-магазин и стали поставщиками для бизнеса. Йонас занялся складом, и сегодня *ScandiKitchen* поставляет скандинавские продукты по всей Великобритании и в некоторые страны Европы.

Нам нравится, что наши клиенты – не только скандинавы, живущие в Англии, но и местные жители, которым интересно что-то новое и качественное. Мы каждому рады, нам интересно, по какой домашней еде вы скучаете и как вам нравятся скандинавские рецепты, когда вы впервые пробуете по ним готовить.

Бурная предпринимательская деятельность – это хорошо, но иногда так приятно просто посидеть с друзьями и знакомыми, поговорить о выпечке и других вкусных блюдах. В течение нескольких лет наши друзья и посетители неоднократно просили написать книгу с рецептами блюд из меню кафе и поделиться нашей историей, вот мы и решили это сделать. Рецепты в книге проверенные, именно так мы готовим дома и в кафе. Ничего сложного или модного, просто в ее лучшем виде: *хорошая скандинавская еда, приготовленная с любовью*. Надеемся, что вы ее тоже полюбите.



ПРОДУКТЫ ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ КУХНИ



Здесь мы вкратце познакомим вас с теми продуктами, которые есть на современной скандинавской кухне. Конечно, это не полный список – Скандинавия протянулась более чем на 2500 км с севера на юг, и набор продуктов меняется от региона к региону. Мы включили те ингредиенты, которые встречаются по всей Скандинавии в целом, а также те, о которых нас чаще всего спрашивают в кафе. В нашем магазине мы помогаем людям подобрать аутентичные ингредиенты для их рецептов. Расширенный список вы можете найти на нашем сайте www.scandikitchen.co.uk

Травы и специи

Душистый перец

Используется в блюдах из фарша, например фрикадельках. Обычно продается молотым, но лучше купить целый и смолоть самим.

Тмин

Обычная добавка в хлеб и сыры, чтобы сделать их ароматнее.

Кардамон

Первыми в наш регион кардамон привезли викинги из Константинополя. В основном он используется в сладкой выпечке и хлебе. В рецептах книги мы используем покупной молотый кардамон, который быстро выдыхается, если открыть упаковку. Можно также извлечь семена из коробочек и смолоть специю, но тогда уменьшите его количество, потому что он намного ароматнее.

Корица

Преимущественно корица используется в выпечке. Выбирайте только лучшую молотую корицу, потому что дешевая обычно бывает очень низкого качества.

Гвоздика

Мы используем как целую, так и молотую гвоздику, особенно на Рождество – добавляем целые бутон-

чики в глэгг (северный глентвейн), а молотую специю – в имбирное печенье.

Карри

Эта специя в виде порошка встречается в некоторых датских, норвежских и шведских рецептах (фрикадельки в соусе карри, сельдь с карри – вот хотя бы два из них). Датчане знакомы с карри уже более 100 лет, и специя стала традиционной. У нас карри не бывает острым, и иногда нужно дополнительно добавить куркуму, чтобы добиться ярко-желтого цвета.

Укроп (свежий)

Подходит для многих рыбных блюд. С зонтиками укропа варят раков в августе. Мы предпочитаем свежий укроп, хотя иногда используем сушеный или семена. Укропом ароматизируют аквавит (см. стр. 11).

Семена фенхеля

Добавляются в хлеб – как в свежий, так и в хрустящие хлебцы.

Имбирь (сушеный)

Обычный ингредиент рождественской выпечки. Кусочки сушеного корня имбиря добавляют в глентвейн.

Ягоды можжевельника

Используются в блюдах из дичи. Особенно хороши с олениной.

Лакрица

Для выпечки и обычной готовки мы используем порошок, сироп и корень лакрицы. Ищите высококачественные сироп и порошок (например, *Lakrids* марки *Bülöw*) – они стоят дороже, но вкус в результате будет намного лучше.

Шафран

Шведы любят добавлять шафран в рождественскую выпечку, мы редко готовим с ним несладкие блюда. В супермаркетах обычно продается молотый шафран, так что если у вас специя в виде нитей, перед добавлением в тесто разотрите ее в ступке. Чтобы сделать цвет выпечки насыщенным, лучше предварительно замочить шафран в теплой воде.

Соль

Скандинавы засаливали рыбу и мясо для хранения веками, говорят, поэтому мы все так любим соленое. И любовь к соли значит, что нам нравится даже соленая лакрица.

Цедра померанца

Эта цедра ощутимо горчит, она добавляется в Рождество в глинтвейн и некоторые виды выпечки. Можно заменить ее на цедру обычного апельсина, но она не даст такого яркого вкуса.

Бадьян

Применяется в сладких и несладких блюдах.

Ваниль

Мы используем много свежей ванили, но популярен и ванильный сахар (экстракт применяется реже). Можно сделать ванильный сахар сами: всыпьте в кухонный комбайн 150 г (1 стакан) сахарной пудры или мелкого сахара и добавьте 2 сухих стручка ванили. Измельчите все в пульсирующем режиме, затем просейте, чтобы удалить крупные кусочки стручков. Ванильный сахар продается в каждом скандинавском магазине.

Овощи

Морошка

Свежую морошку найти в продаже почти невозможно. Проще отыскать мороженую, но она

дорогая (£40/\$64 за кг). Ее не культивируют, а собирают в дикой природе, мало того, при сборе ягода легко лопается. Если встретили сборщика морошки, немедленно подружитесь с ним. В большинстве скандинавских магазинов можно купить варенье из морошки, и оно продается в отделе деликатесов, поэтому мы не намазываем его на тосты, а используем в десертах и подаем с сырами. Замену морошке в рецепте найти почти невозможно, ближайший аналог – кислая малина.

Брусника

У нас брусника в морозилке круглый год, а джем из нее обязательно хранится в кухонном шкафчике. Мы используем свежую или мороженую бруснику в сладких и несладких блюдах. Джем особенно хорош к мясу и редко намазывается на тосты.

Овощи

Датские корнишоны (Asier)

Специфический датский продукт, разновидность очищенных маринованных огурцов. Подается с рождественской свиной и паштетами.

Маринованная свекла

Ломтики маринованной свеклы идут в салаты как гарнир или элемент бутербродов. Северная маринованная свекла слаще, чем в других странах, так что, возможно, нужно будет добавить сахар, чтобы добиться похожего вкуса.

Маринованные огурцы

На полках магазинов множество разновидностей нарезанных ломтиками маринованных огурцов. Это гарнир или топпинг для сэндвича. В Дании из слегка маринованных огурцов готовят традиционный салат.

Лесные грибы

В шведской кухне широко используются сушеные лесные грибы. Мы предпочитаем свежие, но не в сезон приходится довольствоваться сушеными или даже консервированными. Чаще всего мы выбираем лисички и белые грибы.

Рыба

Анчоусы

В путанице по поводу этого названия виноваты шведы: много лет назад они прозвали шпроты «анчоусами», хотя те таковыми вовсе не являются. Да, у них серебристое брюшко и темная спинка, но вкус в консервированном виде более пряный и сладкий, чем у средиземноморских сородичей. Знаменитое блюдо «Искушения Янсона» (см. стр. 84) часто портят, добавляя в него реальные анчоусы. Наша версия «шпрот-анчоусов» больше напоминает маринованную сельдь, чем настоящие анчоусы, – так что лучше возьмите на замену селедку. Их можно поискать в шведских магазинах (ну, вы знаете, тех, что продают всякие книжные шкафы).

Сельдь

Атлантическая сельдь, которую едят по всей Скандинавии, – наше все. Мы ее солим, маринуем, коптим, жарим – это очень вкусная рыба, богатая жирами омега-3. Ее продают в стеклянных и металлических банках. Храните их в холодильнике.

Масло, уксус и горчица

Уксус 4% (Ättika)

Шведский уксус очень концентрированный, так что его нужно разводить водой. В рецептах маринадов указывается необходимое количество процентов уксусной кислоты (5–6% для овощей, 12% для сельди и т.д.). Найти его в продаже за пределами Скандинавии очень сложно.

Горчица

Скандинавы любят острую и сладкую горчицу. В рецептах ее можно заменить зернистой дижонской с добавлением небольшого количества сахара. Горчица в Скандинавии очень качественная, так что при случае запаситесь ею, она хорошо хранится.

Рапсовое масло

В скандинавской кухне традиционно используется рапсовое масло – это местный продукт, и оно со-

держит меньше насыщенных жирных кислот, чем оливковое. Только имейте в виду, что не стоит в данном случае гнаться за дешевой, – выбирайте масло высокого качества.

Мука и крупы

Хрустящие хлебцы

Существует столько их разновидностей, что не хватит места, чтобы описать. Мы выбираем более полезные цельнозерновые ржаные для повседневного употребления и сладковатые пшеничные для специальных случаев. Они хороши на завтрак и на обед, но помните, что это совсем не диетический хлеб.

Солод

Ячменный солод очень важен для датской хлебной выпечки. Сухой солодовый порошок можно найти в продаже онлайн, а экстракт – в магазинах здорового питания. А еще мы пьем напиток под названием *Hvidtøl* – слабоалкогольное солодовое пиво, оно же используется во многих скандинавских рецептах, в том числе при выпечке хлеба.

Овсяные хлопья

Мы готовим из овсяных хлопьев кашу, гранолу, мюсли, добавляем их в выпечку, а еще едим сырыми с молоком на завтрак. Чаще мы используем цельнозерновые хлопья и гораздо реже – быстрого приготовления.

Картофельный крахмал

Он используется во множестве скандинавских рецептов. Когда вы добавили картофельный крахмал, блюдо уже нельзя доводить до кипения (особенно это касается фруктовых и ягодных соусов, которые после закипания становятся мутными). В обычных блюдах его можно заменять кукурузным крахмалом, но не в выпечке.

Ржаная крупа

В продаже есть два вида ржаной крупы: цельные зерна и дробленые. Целые я использую в салатах, измельченные – для выпечки хлеба. Эти два вида крупы не взаимозаменяемы: если будете печь

с цельными зернами, выпечка получится чересчур плотной, а дробленая крупа в салатах сделает их вязкими. Цельную крупу можно раздробить самостоятельно в кухонном комбайне.

Ржаные хлопья

Я люблю добавлять их в гранолу, оладьи и кашу (в смеси с овсяными хлопьями) – они дают приятный ореховый привкус и текстуру. Их можно купить в магазинах продуктов для здоровья.

Ржаная мука

Существуют два вида ржаной муки: темная цельнозерновая и светлая (сеяная) мука, обе применяются для выпечки. В рецептах книги используется обычная сеяная мука.

Манная крупа

Используется для приготовления каш и десертов.

Мука из полбы

Полба – разновидность пшеницы. Известная в Швеции как *dinkel*, она – прародительница современной пшеницы. Используйте зерна полбы в салатах или муку из полбы для выпечки. Можно заменять ею пшеничную муку, но я думаю, что соотношение этих двух видов муки 50:50 – идеальное для выпечки. В полбе гораздо меньше глютена, чем в пшенице.

Другое

Пищевой углекислый аммоний

Использовался в старых рецептах для того, чтобы выпечка хорошо поднималась и становилась хрустящей даже при невысоких температурах. Дает при выпечке сильный и неприятный запах, который исчезает при остывании. Этот разрыхлитель можно найти в большинстве скандинавских магазинов,

а также заказать онлайн или поискать в аптеке. Если используете такой разрыхлитель, не пробуйте сырое тесто. В рецептах его можно заменить обычным разрыхлителем, хотя результат будет не такой хрустящий.

Сухие активные дрожжи

Маленькие гранулы высушенных дрожжей, которые нужно активировать в теплой воде.

Свежие (прессованные) дрожжи

25 г свежих дрожжей (их еще называют прессованными) – эквивалент 13 г сухих активных дрожжей. Обычно продаются брикетами по 50 г и выглядят как глина.

Сухие дрожжи

Если у вас нет возможности использовать свежие или активные сухие дрожжи, берите обычные сухие – в виде порошка, продаются в маленьких пакетиках. Пропустите процедуру активации в теплой воде и добавляйте их в смесь сухих ингредиентов.

Ликеры

Аквавит

Напиток на основе зерна или картофеля, обычно содержит 38–40% алкоголя. Для ароматизации традиционно используют тмин, анис и укроп. Подается ледяным в стопках с соленой селедкой на закуску или к вареным ракам.

Пунш

Разновидность шведского ромового ликера, его часто используют для ароматизации, например, в рецепте палочек из марципана с шоколадом (см. стр. 173). По необходимости его можно заменить на качественную ромовую эссенцию.

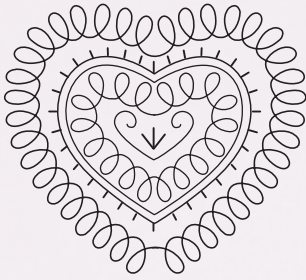


ЗАВТРАК

Каждый скандинавский завтрак – это простые и полезные продукты, от хрустящих хлебцев до ягод, овсяных хлопьев, йогурта и каш. В выходные мы позволяем себе устроить изысканный бранч со свежеспеченным хлебом, соленым лососем, копченой ветчиной и фруктовым салатом. Мама была права: это действительно главная трапеза в течение дня!







СКАНДИНАВСКИЕ ВАФЛИ-«СЕРДЕЧКИ»

Такие вафли в форме сердца едят во всех северных странах. У нас есть специальные сковороды для их выпечки, вы их можете заказать онлайн, но можно испечь их и просто на сковороде гриль любой формы.

2 яйца
350 мл / 1 1/3 стакана молока
100 мл / 1/2 стакана натурального йогурта
350 г / 2 3/4 стакана пшеничной муки
100 г / 1/2 стакана сахара
1 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. пищевой соды
1 ч. л. ванильного сахара (или семена из 1/2 стручка ванили)
1/2 ч. л. молотого кардамона (по желанию)
100 г сливочного масла, растопить + 50 г для смазывания

ТВОРОЖНЫЙ ТОППИНГ:

300 мл / 1 1/2 стакана мягкого творожного сыра
семена из 1/2 стручка ванили
2 ст. л. сахарной пудры
200 г ассорти свежих ягод

СЛИВОЧНЫЙ ТОППИНГ:

300 мл / 1 1/4 стакана жирных сливок
семена из 1/2 стручка ванили
1 ч. л. сахарной пудры
клубничное варенье для подачи

НА 10–12 ПОРЦИЙ

В миске смешайте яйца, молоко и йогурт, добавьте все сухие ингредиенты и в конце растопленное масло. Вымешайте венчиком до однородности, стараясь не взбивать. Дайте постоять 15 минут.

Разогрейте вафельницу и слегка смажьте растопленным маслом. Влейте столько теста, чтобы наполнить, но не переполнить ее, накройте крышкой и готовьте до золотисто-коричневого цвета (это займет пару минут). Повторите с остальным тестом. Имейте в виду, что при выпечке вафель первая партия всегда получается немного хуже, чем остальные. Подавайте сразу, иначе вафли отсыреют.

Для творожного топпинга взбивайте мягкий творожный сыр с ванилью и сахарной пудрой 1 минуту. Подавайте вафли, выложив сверху по порции топпинга и посыпав ягодами. Помните, что творожный сыр может быть довольно кислым, поэтому, возможно, понадобится добавить больше сахара.

Для сливочного топпинга выложите в миску холодные сливки, добавьте ваниль и сахарную пудру. Взбейте до мягких пиков. Подайте сливки и варенье в отдельной посуде, пусть каждый сам берет, сколько хочет, чтобы дополнить свои вафли. В сезон мы подаем такие вафли со свежей клубникой, смешанной с сахаром и давшей сок. Иногда мы заменяем клубничное варенье на варенье из морошки – оно кислее и отлично дополняет сливки.

Традиционная добавка к вафлям в Норвегии – коричневый козий сыр (*brunost* или *geitost*), его можно найти в специализированных магазинах во всем мире. Натуральный коричневый цвет ему придает молочный сахар, карамелизирующийся во время варки сыра. Для подачи нарежьте сыр тончайшей стружкой и посыпьте вафли горячими, чтобы он слегка расплавился.