



**СКАНДИНАВСКАЯ
КУХНЯ**



СКАНДИНАВСКАЯ КУХНЯ

ПРОСТАЯ И УЮТНАЯ ЕДА НА ЛЮБОЙ СЛУЧАЙ

хлеб*соль

МОСКВА
2018



УДК 641.55
ББК 36.997
А93

Brontë Aurell

THE SCANDI KITCHEN. Simple, delicious dishes for any occasion

First published in the United Kingdom in 2015 under the title The Scandi Kitchen by Ryland Peters & Small Limited 20-21 Jockey's Fields London WC1R 4BW. All rights reserved.

Аурель, Бронте.

A93 Скандинавская кухня. Простая и уютная еда на любой случай : [перевод с английского] / Бронте Аурель. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 176 с.: ил. — (Кулинария. Вилки против ножей).

ISBN 978-5-699-99808-1

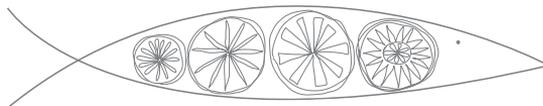
Сами скандинавы называют свою кухню честной. Почему? Да потому что она простая, цельная, из всем знакомых ингредиентов и не ограничивается маринованной селедкой и фрикадельками (хотя они чудо как хороши, тут не поспоришь). Эта книга предлагает рецепты на все случаи жизни и для любой трапезы: от булочек к утреннему кофе и полезных скандинавских салатов до сытных блюд на ужин и восхитительных десертов, а также праздничных кушаний. Откройте для себя новые вкусы и текстуры с такими блюдами, как традиционный салат из яблок и свеклы, мясной хлеб с картофелем хассельбак, мини-пирожные «Принцесса» и современный глэгг.

УДК 641.55
ББК 36.997

© Перевод с английского. ИП Ивенская О. С., 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

ISBN 978-5-699-99808-1



В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru

ЛитРес:
Одна книга — две жизни



Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ВИЛКИ ПРОТИВ НОЖЕЙ

Бронте Аурель

СКАНДИНАВСКАЯ КУХНЯ Простая и уютная еда на любой случай

Ответственный редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *М. Клава-Янат*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *О. Розановой*
Корректор *М. Колесникова*

Подписано в печать 16.01.2018. Формат
84x100¹/₁₆. Гарнитура «FreeSet». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 17,11. Тираж экз. Заказ

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Өндүрүшү: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Тәуар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасының дистрибьюторы және өнім бойынша арнау-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шестелменген.

Сертификация туралы ақпарат сайты Өндүрүшү «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндүрген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:

142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж
International Sales: *International wholesale customers should contact Foreign Sales Department for their orders.*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.:
+7 (495) 411-68-59, доб. 2261.



ISBN 978-5-699-99808-1



9 785699 998081 >

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



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?

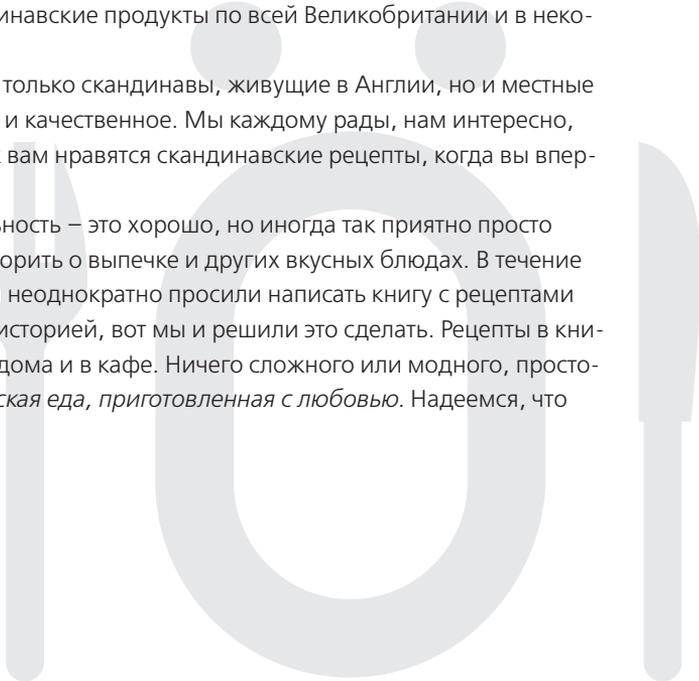
ScandiKitchen не задумывалось нами как модное заведение. Наша цель была – готовить блюда, по которым мы скучали, и представить окружающим *хорошую скандинавскую еду, приготовленную с любовью*. Через восемь лет состоялось открытие, и до сих пор мы придерживаемся все тех же простых принципов. От бутербродов, 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!

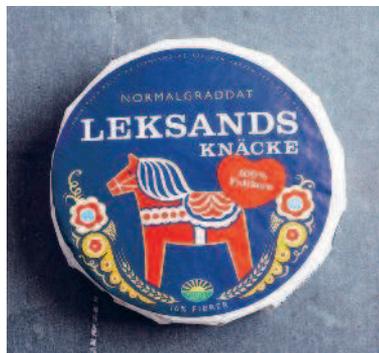
Кафе прошло через разные времена, в зависимости от состояния экономики. Несколько лет назад мы открыли онлайн-магазин и стали поставщиками для бизнеса. Йонас занялся складом, и сегодня *ScandiKitchen* поставляет скандинавские продукты по всей Великобритании и в некоторые страны Европы.

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 *Bülow*) – 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. Чтоб 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.

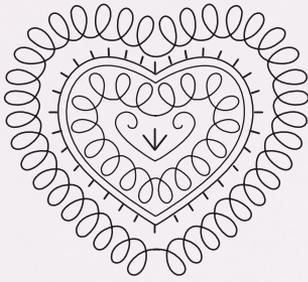


ЗАВТРАК

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.