

E-BOOK

KUCHNIA SZWEDZKA *po polsku*

PRZEPISY NA TRADYCYJNE
SZWEDZKIE DANIA



MARTA MIKUCKA

SPIS TREŚCI
INNEHÅLLSFÖRTECKNING

DANIA GŁÓWNE
HUVUDRÄTTER

04

HISTORIA
HISTORIA

16

„FALUKORV” Z PURÉE
„FALUKORV” MED MOS

20

KLOPSIKI Z PURÉE I Z DŻEMEM ŻURAWINOWYM
(LUB Z MALINY MOROŻKI)
*KÖTTBULLAR MED
POTATISMOS OCH TRANBÄRSYLT/LINGONSYLT*

24

PYZY Z UGOTOWANYCH ZIEMNIAKÓW
KROPPKAKOR AV KOKT POTATIS

27

GROCHÓWKA Z NALEŚNIKAMI
ÄRTSOPPA OCH PANNKAKOR

32

PYTT I PANNA
PYTT I PANNA

34

GOŁONKA Z MUSEM
FLÄSKLÄGG OCH ROTMOS

38

WEGETARIAŃSKA KASZANKA Z ŻURAWINĄ LUB
MALINĄ MOROŻKĄ
*VEGETARISK
KÅLPUDDING MED RÅRÖRDA LINGON ELLER TRANBÄR*

42

GULASZ Z FASOLI
GULASCH MED BÖNOR

45

LATAJĄCY JAKUB
FLYGANDE JACOB

49

WEGAŃSKIE KALOPSY ZE SKANII
VEGANSK SKÅNSK KALOPS

53

POKUSA JANSSONA
JANSSONS FRESTELSE

57

PLACEK ZIEMNIACZANY Z WIEPRZOWINĄ I DŻEMEM
ŻURAWINOWYM/Z MALINY MOROŹKI
RAGGMUNK MED FLÄSK
OCH RÅRÖRDA LINGON/TRÄNBÄR

60

KLASYCZNA ZUPA JARZYNOWA
ÄNGAMAT

DESERY
EFTERÄTTER

64

BUŁECZKI CYNAMONOWE
KANELBULLAR

68

KLADDKAKA
KLADDKAKA

73

GOFRY Z MALINAMI
VÅFFLOR MED HALLON

77

KALVDANS
KLAVDANS

81

SEMLA
SEMLA

DODATKI
TILLBEHÖR

87

TRADYCYJNE, CHRUPKIE PIECZYWO
(KNÄCKEBRÖD)
KNÄCKEBRÖD

92

SOS CEBULOWY
LÖKSÅS



HISTORIA *HISTORIA*

Det traditionella svenska köket nuförtiden skiljer en del från det som betraktades vara traditionellt på exempelvis 20-talet, svenskarnas attityd till mat har förändrats. Att äta nuförtiden innebär någonting mer än själva maten i sig. Det handlar om hela filosofin runt omkring: miljöhänsyn, livsstil och smak förstås. Under de senaste decennierna har antalet personer som gärna undviker att äta kött och andra produkter av animaliskt ursprung ökat.

År 2019 åt nästan sex av tio svenskar minst en middag i veckan helt utan kött eller fisk. Samtidigt är det bara en fjärdedel som kallar sig vegetarianer, veganer eller flexitarianer. Denna information baseras på rapporten Sustainable Life Barometer (2019) från Orkla, Nordens främsta aktör inom varumärkesverksamhet[1]. Med detta sagt borde kanske denna kokbok baseras på vegetariska recept men det gör den dock inte då basen till svensk traditionell kost är ... kött.

Współczesna szwedzka kuchnia różni się znacznie od dań tradycyjnej kuchni szwedzkiej, od lat królujących na stołach. W ciągu ostatnich dekad znacząco zmienił się stosunek Szwedów do jedzenia. Jedzenie stało się czymś więcej niż tylko konsumpcją pokarmu. Wokół jedzenia skupia się cała filozofia – ważne, aby było przyjazne dla środowiska, zgodne z naszym stylem życia, a także nam smakowało. W ciągu ostatniej dekady wzrosła liczba osób, które zrezygnowały z jedzenia mięsa oraz produktów pochodzenia zwierzęcego.

Według statystyk z 2019 roku, sześciu na dziesięciu Szwedów zjada co najmniej jeden bezmięсны i bezrybny obiad w tygodniu. Jednocześnie tylko 25% deklaruje wegetarianizm, weganizm czy fleksitarianizm. Te dane pochodzą z raportu *Sustainable Life Barometer*, stworzonego przez przedsiębiorstwo z branży towarów konsumpcyjnych.

W związku z tym niniejszy e-book powinien w dużym stopniu bazować na przepisach wegetariańskich. Tak jednak nie jest, ponieważ podstawą tradycyjnej szwedzkiej kuchni jest właśnie mięso.

[1] ORKLA, RAPPORTEN ORKLA SUSTAINABLE LIFE BAROMETER. 2019. [HTTP://WWW.MYNEWSDESK.COM/SE/ORKLASVERIGE/DOCUMENTS/RAPPORTEN-ORKLA-SUSTAINABLE-LIFE-BAROMETER-2019-91661](http://www.mynewsdesk.com/se/orklasverige/documents/rapporten-orkla-sustainable-life-barometer-2019-91661)

Det är välkänt att industriell livsmedelsproduktion påverkar miljön och det är ett bra argument för att minska köttkonsumtionen. Jag personligen har redan reducerat min köttkonsumtion och nu äter jag kött bara 2 gånger i veckan till lunch. Jag försöker även göra mitt bästa för att köpa kött från lokala bönder som är lättillgängliga där jag bor.

Personligen tror jag inte att det är något fel med att äta kött och vi bör respektera det individuella valet. För mig är det däremot viktigt att jag tar hänsyn till miljön.

Än idag, för att återgå dit jag började, baseras svensk matlagning på kött och fisk, och det är helt naturligt. Detta beror i stor utsträckning på att industrirevolutionen inom Sveriges ekonomi baserades på jordbruk och fiskfångst, Sveriges kustlinje är ändå 4800 mil (48 000 kilometer!).

Förutom detta sysslade människor med djurhållning, d.v.s. man födde upp boskap som kor, grisar och höns för att producera livsmedel. Dessa produkter räckte till att laga simpla maträtter som har varit svenska klassiker sedan dess: surströmming, falukorv, julskinka, Janssons frestelse och inlagd sill, mm.

Nie jest tajemnicą, że przemysłowa produkcja mięsa wpływa negatywnie na środowisko i jest to argument za zmniejszeniem konsumpcji produktów pochodzenia zwierzęcego. Sama ograniczyłam spożycie mięsa i obecnie jem je tylko dwa razy w tygodniu na obiad. Poza tym staram się robić wszystko, aby kupować mięso od lokalnych rolników. W moim miejscu zamieszkania jest ono łatwo dostępne.

Ponadto uważam, że jedzenie mięsa to indywidualny wybór każdego z nas, który należy uszanować. Oczywiście tak jak wcześniej napisałam, staram się myśleć o dobru środowiska.

A teraz, wracając do początku –szwedzka kuchnia bazuje na mięsie i rybach. I jest to całkiem naturalne, ponieważ przed rewolucją przemysłową (czyli przez kilkadziesiąt lat) szwedzka gospodarka opierała się na rolnictwie i rybołówstwie. Szwedzka linia brzegowa ma 4800 mil, czyli 48000 km (tu 1 mila szwedzka=10 km).

Przez lata ludność Szwecji zajmowała się hodowlą zwierząt: krów, trzody chlewnej oraz drobiu, które wykorzystywano do produkcji żywności. Z dostępnych produktów można było stworzyć proste dania, które po dziś dzień, są klasycznymi potrawami na stołach większości mieszkańców tego regionu: śledź pod różnymi postaciami w tym legendarny - zgniły śledź (*surströmming*), falukorv, Szynka Świąteczna (Julskinka), Pokusa Janssona itp.



En gång var jag på Skansen i Stockholm, det var någon gång i december. Man fick gå runt i miniatyrlandsbygden och besöka olika hus där det serverades Svenska, traditionella julmaträtter som många nuförtiden inte skulle vilja smaka på. Varför är det så? Jo, för att maten saknade mer grönsaker och kryddor då man i stort sett endast hade använt sig av råvaror som man hade inom räckhåll, dvs. fisk, kött, råg, havre och kål.

Det fanns alltså inte så mycket att välja mellan. På 1900 talet baserades svensk mat fortfarande mestadels på kött och fisk men man använde betydligt mer frukt och grönt samt kryddor i sin matlagning. Därmed blev Sveriges traditionella rätter mer smakrika.

Pewnego dnia pojechałam na wycieczkę do sztokholmskiego skansenu (tzw. Skansen). To było w grudniu. Celem mojej wycieczki było obejrzenie od środka miniaturowej wsi szwedzkiej, gdzie w każdym z domostw serwowano szwedzkie, tradycyjne dania wigilijno-bożonarodzeniowe z dawnych czasów, które dziś większości z nas raczej nie przypadłyby smakiem do gustu. Dlaczego? W dawnych czasach brakowało wielu warzyw i ziół, które obecnie nadają smak naszym potrawom, więc używano tego, co było w zasięgu: ryb, mięsa, żyta, pszenicy i kapusty. Wybór był raczej ograniczony.

W XX wieku szwedzka kuchnia wciąż opiera się na mięsie i rybach, ale wykorzystuje się coraz więcej warzyw i owoców, które w dużym zakresie pochodzą z eksportu.

Pojawiają się również przyprawy. Tym sposobem tradycyjne szwedzkie potrawy zaczęły smakować inaczej – jedni powiedzą, że lepiej, inni, że ciekawiej.





Global miljörelse startar upp i Sverige

Med tiden började miljöorganisationers roll i Sverige att växa. Svenskarnas engagemang för miljöfrågor började relativt tidigt i jämförelse med andra länder, både i Europa och i resten av världen, det var redan vid 1960- och 1970-talet det började. På riksdagens hemsida för öppen data finns det texter om detta tillgängligt för allmänheten. (1982/83)

Enligt dessa texter från motionen för statligt stöd till miljöorganisationer är konsekvenserna av en tillsynes snabb ekonomisk samt materiell tillväxt bl. a. stora negativa effekter på miljön, ökad slösaktighet med resurser samt förändrade och försvagade naturliga funktioner i vårt ekologiska system. [2]

Det är viktigt att komma ihåg att Sverige var ett betydligt fattigare land för bara 100 år sedan och ekonomin sedan dess växte mycket snabbt. Senast under 1900-talet bodde nästintill alla människor i Sverige på landsbygden, nära naturen.

Globalny ruch na rzecz ochrony środowiska ma swoje początki w Szwecji

Z czasem rola organizacji działających na rzecz ochrony środowiska zaczęła rosnąć. Takie ruchy zapoczątkowano dosyć wcześnie w porównaniu do innych krajów, bo już w latach 60. i 70. ubiegłego stulecia. Na stronach rządowych opublikowane są oficjalne dane na ten temat. (1982/83)

Ceną za szybki wzrost gospodarczy i poprawę sytuacji materialnej jest, zdaniem wielu, negatywny wpływ na środowisko, marnotrawstwo zasobów i pogorszenie naturalnych funkcji środowiska w ekosystemie.

Należy pamiętać, że Szwecja jeszcze 100 lat temu była bardzo biednym krajem, ale wzrost zamożności nastąpił tam bardzo gwałtownie. Jeszcze na początku XX wieku większość ludzi w Szwecji żyła na wsi, blisko natury. Z tego powodu potrzeba powrotu do natury była w pewnym momencie czymś zupełnie naturalnym.

[2] RIKSDAGENS ÖPPNA DATA. STATLIGT STÖD TILL MILJÖORGANISATIONER. KARL BOO OCH GUNNAR BJÖRK I GÄVLE.1982/83. MOT.1982/83:790.
[HTTP://DATA.RIKSDAGEN.SE/DOKUMENT/G602790](http://data.riksdagen.se/dokument/G602790)



Miljörelserna existerade i olika former: från de mer radikala (sådana som kunde bränna korvkiosker) till de mer hänsynsfulla som höll i fridfulla demonstrationer. Under detta skede hade man upptäckt förnybara energikällor som har varit både miljö- och samhällsvänliga.

Då infördes även lagar avseende avfallssortering, på grund av dessa är man i Sverige skyldig att sortera sitt avfall. På Hallå Konsument, upplysningstjänsten som samordnas av Konsumentverket finns det massor av nyttig information om bl.a. sortering av avfall (2017).[3] Men det tar inte slut där, svenskar tog och fortsätter att ta ytterligare steg vidare med sin förändrade attityd till natur, livsstil och mat.

Działania na rzecz ochrony środowiska miały odzwierciedlenie w różnych formach: od ekstremalnych (np. podpalano budki z hot dogami) do łagodniejszych form protestów. Później lub prawie jednocześnie odkryto odnawialne źródła energii, przyjazne zarówno środowisku, jak i samym ludziom.

Następnie uchwalono prawo dotyczące sortowania odpadów. Uchwalono, np., że odpadów domowych nie należy wyrzucać do pojemników na odpady łatwopalne. Ale to nie wszystko. Szwedzi poszli o krok dalej i swój stosunek do natury przenieśli na styl życia oraz... jedzenie.



[3] HALLÅ KONSUMENT, MILJÖ OCH HÅLLBARHET. SORTERA AVFALL. 2017. [HTTPS://WWW.HALLAKONSUMENT.SE/MILJO-UCH-HALLBARHET/BOENDE/SORTERA-AVFALL/](https://www.hallakonsument.se/miljo-och-hallbarhet/boende/sortera-avfall/)



Man lägger märke till vad som är miljö- och icke miljövänligt, i Sverige äter man faktiskt mer hälsosamt än i flera andra länder i Europa. De livsmedelsprodukter som reduceras mest är kött samt andra animalier – ägg, mejeriprodukter och honung.

Sist men inte minst – I Sverige begränsar man inte bara köttkonsumtion utan många struntar i den helt och hållet. Det är däremot inte bevisat att själva konsumtionen av kött är den faktor som bidrar till klimatförändringar utan massproduktionen av kött i industriell skala som konsumtionen kräver. Därför vill jag i denna bok beröra båda delarna. En del recept baseras på kött då jag personligen inte önskar ersätta dessa med något substitut. Men resterande recept är helt fria från kött. Jag hoppas att alla, med hjälp av denna bok, ska hitta någonting som passar dem.

De ingredienser som man använder mest i det typiskt svenska köket är bl.a. fläsk- och nötkött, potatis, lök, mjölk, fisk (sill allra främst), socker och man är gärna sparsam med kryddor (många rätter kräver endast salt och peppar).

I den här boken undviker jag sådana rätter som dillkokta kräftor, surströmming eller stekt strömming. Orsaken till detta är helt enkelt att det kan vara mycket komplicerat att köpa en bra strömming i utlandet, det är just Sveriges lokala produkt. När det kommer till surströmming – finns inte tillgängligt att köpa utanför Sverige.

Zvraca się tutaj uwagę na to, co jest przyjazne środowisku, a co mu szkodzi. W Szwecji jada się o wiele bardziej zdrowo niż w innych krajach Europy. Szwedzi ograniczyli w ostatnim czasie konsumpcję różnego rodzaju mięs i produktów pochodzenia zwierzęcego – jajek, nabiału i miodu.

Jednak co do wpływu samej konsumpcji mięsa na ekosystem - nie zostało dotychczas bezpośrednio udowodnione, że osoby jedzące mięso przyczyniają się do zmian klimatycznych, lecz przyczynia się do nich przemysłowa produkcja mięsa.

Podsumowując – w Szwecji nie tylko ograniczono spożycie mięsa, ale wiele osób całkiem z niego zrezygnowało. Jednakże tej książce chciałabym pójść na pewien kompromis. Kilka przepisów bazuje na mięsie, ponieważ nie chcę szukać jego substytutów w daniach, w których stanowi ono bazę. Część potraw mięsa nie zawiera w ogóle. Mam nadzieję, że każdy znajdzie coś dla siebie.

Produkty używane w szwedzkiej kuchni to wołowina, wieprzowina, ziemniaki, cebula, mleko, ryby (te żyjące przy szwedzkiej linii brzegowej, przede wszystkim śledź). Nie stosuje się wielu ziół (dominują sól i pieprz) ani cukru.



W tej książce celowo unikam przepisów na takie dania jak raki gotowane z koperkiem, *surströmming* (sfermentowany śledź bałtycki) czy śledź smażony. Powód jest dosyć prozaiczny: one nie będą smakowały nawet w połowie tak dobrze, ponieważ po pierwsze – trudno zdobyć odpowiednie produkty, a po drugie – nawet jeśli te produkty zdobędziemy, będą one zamrożone, więc nie uzyskamy odpowiedniego smaku.







Utöver detta har jag också i denna bok försökt inkludera rätter som många vill äta. Surströmming må vara både svenskt och traditionellt men för mig är det objektivt osmaklig och illaluktande. Jag tror att denna tradition är en sådan som bara lokalbor begriper.

I svenska recept använder man deciliter. 1 dl = 100 ml. Här har jag ersätt deciliter med ml för att göra det enklare att föreställa sig önskad mängd av en ingrediens.

Należy zaakceptować fakt, że istnieją takie dania, które można zrobić lub które dobrze smakują tylko tam, gdzie produkty do ich wykonania są powszechnie dostępne. Jeśli chodzi o sfermentowanego śledzia, jest on trudno dostępny w samej Szwecji, a co dopiero poza nią. Chciałabym pokazać tutaj dania, które większość osób raczej zje. Surströmming z pewnością do nich nie należy. Wokół jedzenia sfermentowanego śledzia istnieje cała tradycja, dla mnie jest on jednak obiektywnie niesmaczny i po prostu, mówiąc kolokwialnie, śmierdzi. Trzeba być lokalnym amatorem, żeby poczuć radość z jedzenia ryby w ten sposób przyrządzonej.

W przepisach szwedzkich używa się jednostki zwanej decylitrem. 1dl = 100 ml. W tej książce zastąpiłam decylitry mililitrami, aby łatwiej i szybciej było Wam skojarzyć, jaka ilość jest potrzebna.





Hjortron

Det är en frukt som används som ett tillägg till många svenska rätter. Frukt i sin råa form, men också i form av sylt, passar bra till middagsrätter. I Sverige är hjortron en skogsfrukt som är lika populär som våra blåbär under sommar- och höstsäsongen. Men jag fattade ett beslut att inte använda det i recepterna, eftersom hjortron i Polen är under strikt artsskydd.

Det är tvärtom än i Sverige och därför kan du plocka det så mycket som du vill. Istället föreslår jag tranbärssylt som tillägg. Låt det vara vår lokala accent.

Malina moroszka

Jest to owoc używany jako dodatek do wielu dań kuchni szwedzkiej. Owoce w surowej formie, ale też w formie dżemu świetnie komponuje się z daniami obiadowymi. W Szwecji malina moroszka jest owocem leśnym tak popularnym jak u nas jagody w sezonie letnio-jesiennym. Podjęłam jednak decyzję, że nie będę wykorzystywać jej w przepisach, ponieważ malina moroszka w Polsce jest pod ścisłą ochroną gatunkową. W Szwecji tak nie jest i dlatego tam można ją zbierać do woli. Zamiast tego, jako dodatek, będę proponować dżem żurawinowy. Niech będzie to nasz lokalny akcent.





DANIA GŁÓWNE *HUVUDRÄTTER*

pieczona falukorv z purée *falukorv i ugn med mos*



Vad är
falukorv egentligen? Är det
någonting som går att hitta
endast i Sverige?
Falukorven är en typiskt
svensk produkt – en
korv, och ingår i många
maträtter i det svenska
köket. Faktum är att den
enda platsen, som jag vet,
där man kan köpa falukorv i
utlandet är Ikea.

Czym jest słynna falukorv?

Czy jest to coś, co można dostać tylko w Szwecji? Falukorv (kiełbasa z Falun) to typowo szwedzki produkt. Ta kiełbasa jest składnikiem wielu dań kuchni szwedzkiej. Faktem jest, że Ikea jest prawdopodobnie jedynym miejscem w Polsce, w którym można kupić Falukorv.



Dess namn är även skyddat sedan 1973. Falukorven består till minst 45 procent av nöt-, häst- eller fläskkött, övriga ingredienser är potatismjöl, lök, salt och kryddor. Man kan inte säga så mycket annat än att det är en klassiker på det svenska matbordet.

Jag personligen är inte så förtjust av denna korv och ersätter den gärna med någon annan korv. Korven kan sällan ersättas av något substitut i denna rätt, utöver vegetarisk falukorv, så denna rätt baseras på den klassiska varianten. Jag själv, vilket även du kan göra, använder den korv som jag tycker mest om.

Falukorven tillagas, i detta förfinade recept delvis baserat på ICAs befintliga recept(2020)[4], i ugn tillsammans med lite riven ost, ketchup, bostongurka och serveras med potatismos. Potatismos är någonting som vi i Polen ofta äter till lunch men då kallas det bara "kokt potatis", däremot är rätten nästintill densamma. I Sverige tillsätts dock ytterligare ingredienser som gör att det svenska potatismoset smakar mer krämigt.

Nazwa jest zastrzeżona od 1973 roku. Falukorv składa się z co najmniej 45% mięsa wołowego, końskiego i wieprzowego. Pozostałe składniki to mąka ziemniaczana, cebula, sól i zioła.

O samym dniu można powiedzieć tyle, że jest to jedyny w swoim rodzaju klasyk – serwuje się je w postaci zapiekanki i podaje z ziemniakami.

Nie jestem zwolennikiem tego gatunku kiełbasy, dlatego chętnie zastępują ją taką, którą lubię. Faktem jest, że jedynym miejscem, które znam, gdzie można kupić falukorv poza Szwecją, jest IKEA. W tym daniu samej kiełbasy moim zdaniem nie da się niczym innym zastąpić i dlatego nie proponuję specjalnej kombinacji dla wegetarian.

Używam takiej kiełbasy, jaką lubię. Falukorv przygotowuje się w piekarniku razem z tartym, żółtym serem, ketchupem, ogórkiem marynowanym i musem ziemniaczanym (zwanym też *purée*). *Purée* ziemniaczane jadamy także w Polsce, chociaż częściej chyba ostatnio na naszych talerzach goszczą "ziemniaki z wody".

W Szwecji jada się coś bardzo podobnego. Szwedzi używają jednak pewnych sekretnych składników, dzięki którym ich *purée* ma bardzo kremowy smak.

[4] ICA, RECEPT. FALUKORV I UGN MED MOS. 2020. [HTTPS://WWW.ICA.SE/RECEPT/FALUKORV-I-UGN-MED-MOS-726253/](https://www.ica.se/recept/falukorv-i-ugn-med-mos-726253/)

składniki

ingredienser

Potatismos	Purée ziemniaczane
1000 g potatis	1 kg ziemniaków
1,5 glass mjölk	1,5 szklanki mleka
Salt	Sól
Peppar	pieprz
„Falukorv”	„Falukorv”
800 g korv (jag använder korv som är tillgänglig på köttaffären, som jag tycker mest om)	800 g kiełbasy (ja używam takiej, która jest dostępna w sklepach mięsnych i którą najbardziej lubię)
2 rödlökar	2 czerwone cebule
3 tomater eller passata (500 ml)	3 pomidory albo passata (500 ml)
3 msk pesto	3 łyżeczki pesto
100 g ost	100 g sera
3 msk ströbröd	3 łyżki bułki tartej
Gurkor med ättika	Ogórki w zalewie
200 g haricots verts/ bruna bönor eller båda	200 g fasolki szparagowej, brązowej fasolki lub obu



Börja med att sätta ugnen på 220°C och koka upp vatten i en kastrull.

Skala potatisen och dela den i mindre bitar, lägg sedan potatisen i det kokande vattnet tillsammans med lite salt och låt koka. Skär falukorven i bitar på längden och lägg dem i en ugnform. Bred på pesto, hackad lök och tomaterna på korven.

Toppa med riven ost och ströbröd. Grädda korven i mitten av ugnen i ca 20 minuter. Bered den önskade mängden Boston- eller den inlagd gurka till servering. När potatisen har kokat färdigt kan du hälla av vattnet och börja värma mjölken.

Mosa potatisen med en potatisstöt, maskin eller elvisp. Tillsätt sedan den varma mjölken, salt och peppar och vispa till önskad konsistens. Servera potatismoset med korven och gurkan.



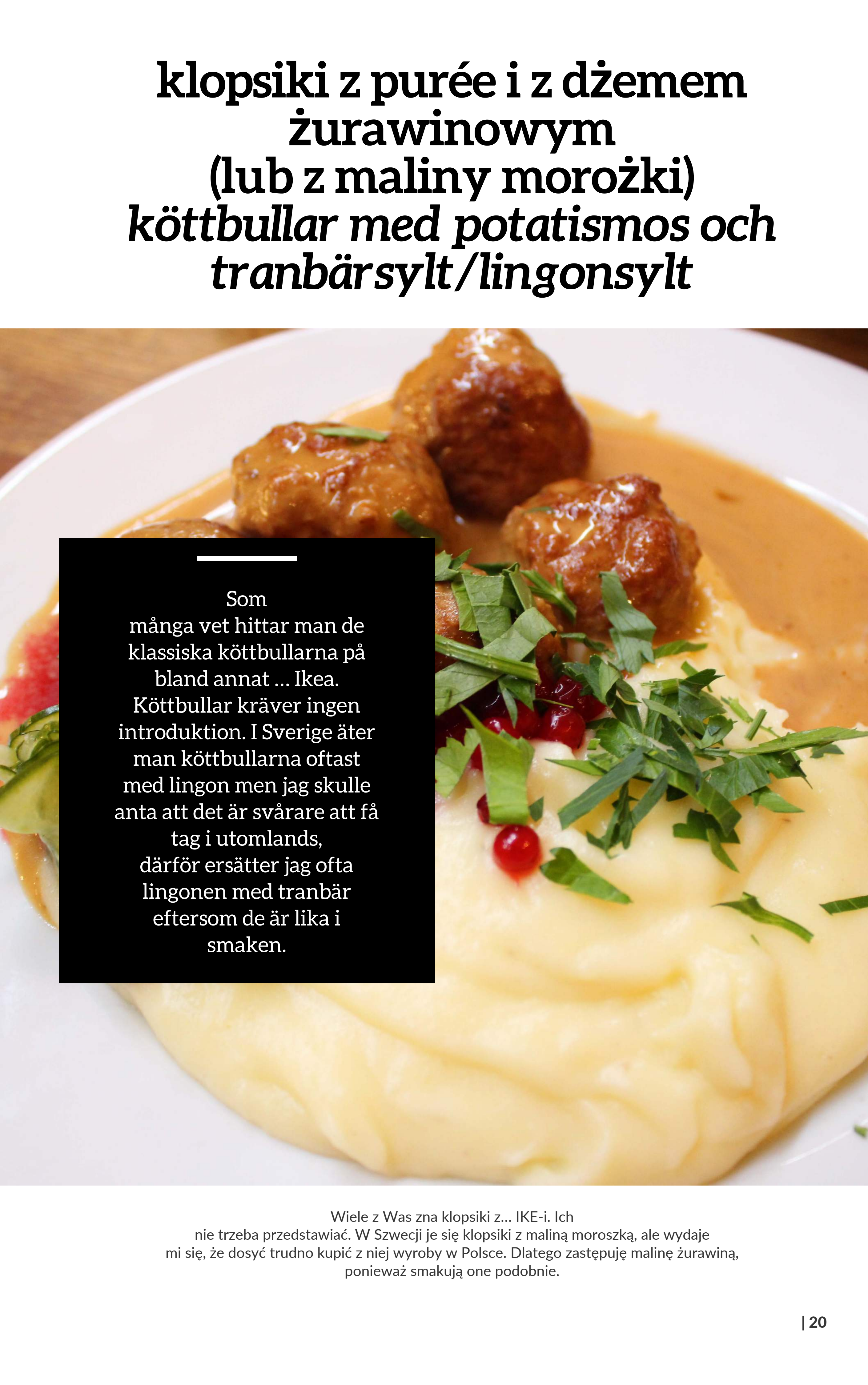
Nastaw piekarnik na 220°C. Ugotuj wodę w garnku. Obierz ziemniaki i podziel na mniejsze części. Ugotuj ziemniaki. Dodaj do wody sól. Pokrój kiełbasę w poprzek. Ułóż ją w naczyniu do pieczenia. Posmaruj kiełbaski pesto, ułóż czerwoną cebulę i pomidory (lub passatę) na kiełbaskach.

Posyp bułką tartą i serem. Wstaw formę do środkowej części piekarnika na 20 minut. Pokrój ogórek w kostkę.

Wylej wodę i pozwól ziemniakom odparować. Podgrzej mleko.

Zblenduj ziemniaki lub zagnieć tłuczkiem. Dodaj ciepłe mleko i dopraw pieprzem do smaku. Podawaj kiełbaski z purée i ogórkami.

klopsiki z purée i z dżemem żurawinowym (lub z maliny morożki) *köttbullar med potatismos och tranbärsylt/lingonsylt*



Som
många vet hittar man de
klassiska köttbullarna på
bland annat ... Ikea.
Köttbullar kräver ingen
introduktion. I Sverige äter
man köttbullarna oftast
med lingon men jag skulle
anta att det är svårare att få
tag i utomlands,
därför ersätter jag ofta
lingonen med tranbär
eftersom de är lika i
smaken.

Wiele z Was zna klopsiki z... IKE-i. Ich
nie trzeba przedstawiać. W Szwecji je się klopsiki z maliną moroszką, ale wydaje
mi się, że dosyć trudno kupić z niej wyroby w Polsce. Dlatego zastępuję malinę żurawiną,
ponieważ smakują one podobnie.



Vad är egentligen skillnaden mellan polska och svenska köttbullar?
Polska "köttbullar" är större i storleken. Även tillagningsmetoden skiljer sig.
Dessutom konsumeras svenska köttbullar mest under jul. Det finns självklart
många olika varianter på köttbullarna i olika länder men dessa skillnader är de
främsta. Köttbullarna
i detta förfinade recept, delvis baserat på det redan befintliga receptet från
Mitt Kök [5].

Czym właściwie różnią się polskie
klopsiki od szwedzkich? Przede wszystkim te polskie są z reguły większe. Sposób
przygotowania także się różni. Jest kilka możliwych wariantów, dlatego trudno
jednoznacznie wskazać, co poza rozmiarem wyróżnia szwedzkie klopsiki. Szwedzkie
klopsiki zjada także się na wigilijnym stole (poza tym, że można je jeść na co dzień).
Serwuje się je z purée.



[5] MITT KÖK, EXPRESSEN. RECEPT, KÖTTBULLAR MED POTATISMOS OCH LINGON. 2016. [HTTPS://MITTKOK.EXPRESSEN.SE/RECEPT/KOTTBULLAR-MED-POTATISMOS-UCH-LINGON-2/](https://mittkok.expressen.se/recept/kottbullar-med-potatismos-och-lingon-2/)

skådniki ingredienser

Köttbullar	Szwedzkie klopsiki
500 g g blandfärs (60 % nötfärs/40 % fläskfärs) i den här recepten använder jag kalvfärs	500 g kösa mielonego (mogå być mieszane proporcje 60% wołowiny i 40% wieprzowiny; w tym przepisie używam cielęciny)
1 gul lök	1 cebula
1 ägg	1 jajko
1 msk grovkornig sena	1 łyżeczka gruboziarnistej musztardy (tzw. musztarda francuska)
2 tsk honung	2 łyżeczki miodu
1 krm basilika	1 łyżeczka bazylii
1 krm majram	1 łyżeczka majeranku
1 krm gurkmeja	1 łyżeczka kurkumy
1 krm spiskummin	1 łyżeczka kminu rzymskiego
1 krm rosmarin	1 łyżeczka rozmarynu
2 st kryddnejlika	2 goździki
1 glassgräddmjölk (hälften grädde/mjölk)	1 szklanka śmietany (mleko i śmietana pół na pół)
½ glass ströbröd	pół szklanki bułki tartej
smör, till stekning	tłuszcz do smażenia
Potatismos	Purée
1000 g potatis	1 kg
150 g smör (även margarin går bra)	150 g masła lub margaryny
1 glas mjölk (ca 2 dl)	1 szklanka mleka
Salt och peppar efter smak	sól i pieprz do smaku
Servering:	Do podania:
Serveras gärna ihop med lingon eller tranbär	Żurawina lub malina moroszka (w formie dżemu)



Börja med att blanda gräddmjölken och ströbrödet i en bunke och låt det svälla.

Riv den gula löken med ett rivjärn och häll ned i bunken med gräddmjölk och ströbröd. Tillsätt sedan honung, senap, ägg samt kryddorna och rör om. Smaka av tills du uppnått önskad smak och blanda sedan in färsen. Skala och koka potatisen.

Ta fram en skål med vatten och blöt ned händerna medan du rullar dina köttbullar, vattnet gör så att du undviker att färsen klibbar. Storleken avgör du själv men se gärna till så att de är jämnt stora så att alla köttbullar blir genomstekta samtidigt.

Stek köttbullarna i matfett. Stek dem först på hög värme och sänk sedan värme. För att kolla om de är genomstekta kan du prova att dela en på mitten. Häll av vattnet på den kokta potatisen och tillsätt mjölk, låt detta koka upp innan du tillsätter smöret. Mosa sedan potatisen med en potatisstöt, maskin eller elvisp till önskad konsistens. Tillsätt även salt och peppar efter smak.

Servera potatismoset med köttbullarna och lingon eller tranbär.

W misce zalej bułkę i wymieszaj ze śmietaną, a następnie poczekaj, aż napęcznieje. Zetrzyj cebulę na tarce i dodaj ją do miski. Do tego dodaj miód, musztardę, jajko, sól i przyprawy, goździki i gałkę muszkatołową, wszystko wymieszaj. Wymieszaj i dopraw, a następnie dodaj farsz i ponownie dobrze wymieszaj. Obierz ziemniaki i ugotuj je.

Wlej wodę do miski i zmocz ręce. Wilgotnymi dłońmi zrób kulki w odpowiednim rozmiarze.

Smaż klopsiki na tłuszczu, najpierw na dużym ogniu, a następnie zmniejsz ogień. Pozwól im wyraźnie się usmażyć i sprawdź jeden na środku, aby zobaczyć, czy już są gotowe. Odcedź ziemniaki, dodaj mleko oraz masło. Zblenduj ziemniaki lub ugnieć je tłuczkiem. Dopraw pieprzem do smaku.

Podawaj z dżemem z maliny moroszki albo z żurawiny.

pyzy z ugotowanych ziemniaków *kroppkakor av kokt potatis*

Nu har du fått lära känna
några
svenska recept och även fått
lära dig att det svenska köket
faktiskt inte
skiljer sig så mycket från t.ex.
det polska. Ytterligare ett
bevis på detta är
maträtten kroppkakor. I
många år har man ätit något
mycket liknande i Polen –
stora potatisbullar fyllda med
kött eller säsongens frukt. Jag
associerar
därför just kroppkakor med
hemkänsla.

Poznaliście już kilka wybranych
przepisów i widzicie, że szwedzka kuchnia nie różni się aż tak znacząco od
polskiej. Dowodem na to są m.in. pyzy, zwane w Szwecji "kroppkakor". Od wielu pokoleń podobne danie jada się w Polsce,
choć już nie tak często jak kiedyś. Są to duże kule ziemniaczane wypełnione mięsem lub owocami
sezonowymi. Mi osobiście pyzy kojarzą mi się z domem.



Nu vill jag däremot dela med mig av den svenska versionen av kroppkakor. Gör dina gäster mätta och nöjda med goda kroppkakor som du lagar enkelt av kokt potatis. Du kan koka kroppkakorna med en salt fyllning av exempelvis brynt fläsk och lök och servera dessa rykande varma med smält smör och lingon- eller tranbärssylt. Du kan även fylla kroppkakorna med en sötare fyllning som säsongens frukt, exempelvis jordgubbar. I receptet nedan, delvis baserat på det redan befintliga receptet från ICA (2014) [6], lär du dig laga klassiska versionen med salt fyllning men det går som sagt även bra att byta ut fyllningen till något annat, eller varför inte något sött?

Serveras gärna med lingon- eller tranbärssylt,
smör och sallad.

Chciałabym przedstawić Wam
szwedzką wersję pyz. Moim zdaniem wcale nie jest to takie oczywiste danie, a wręcz w niektórych
środowiskach może wydawać się niszowe.
Zachwyć swoich gości pysznymi pyzami, które możesz zrobić
z gotowanych ziemniaków. Pyzy szwedzkie przygotuj ze słonym nadzieniem ze smażonej wieprzowiny
i cebuli, a następnie podawaj na gorąco, okraszone roztopionym masłem i... dżemem
żurawinowym oraz z ulubioną sałatką. Pyzy można również wypełnić owocami sezonowymi, np.
truskawkami.



[6] ICA, RECEPT. KROPPKAKOR AV KOKT POTATIS. 2014. [HTTPS://WWW.ICA.SE/RECEPT/KROPPKAKOR-AV-KOKT-POTATIS-3693/](https://www.ica.se/recept/kroppkakor-av-kokt-potatis-3693/)

składniki

ingredienser

Kroppkaka

1000 g potatis
2 st. stora ägg
2 glas vetemjöl (ca 4 dl)
Salt efter smak

Pyzy

1 kg ziemniaków
2 duże jajka
niecałe 2 szklanki mąki pszennej (około 400 g)
Sól do smaku

Fyllning

150 g rimmat fläsk
2 st. gula/röda lökar
2 st. morötter
2 st. vitlöksklyftor
1 tsk rosmarin
Salt och peppar efter smak
3 l vatten
1 msk salt

Wypełnienie:

150 g smażonej wieprzowiny
2 cebule
2 marchewki
2 ząbki czosnku
1 łyżeczka rozmarynu
sól i pieprz do smaku
3 litry wody
1 łyżeczka soli



Börja med att skölja och skala potatisen. Koka den sedan i vatten med salt och häll av när den är klar. Mosa den kokta potatisen med en potatisstöt eller press och låt svalna.

Till fyllningen behöver du skära fläsket i mindre tärningar. Skala och hacka även löken och morötterna fint. Börja med att bryna fläsket i en stekpanna och tillsätt sedan den hackade löken och morötterna och låt allt fräsa tillsammans i stekpannan. Sist tillsätter du vitlöksklyftorna och kryddar med salt och peppar efter smak. Låt fyllningen svalna.

Vispa lätt ihop ägg, mjöl och salt och tillsätt detta till den mosade potatisen, rör om tills det bildas en deg. Rulla degen till en rulle och skär den i bitar, ca 15 st (5-6 portioner). Skär en fördjupning i varje bit där du stoppar in ca 1 msk av fyllningen. Tryck ihop degen vid fördjupningen med fyllning och rulla till runda bullar.

Kroppkakorna skall kokas i 3 liter vatten och 1 msk salt. Servera kroppkakorna rykande heta med lingon- eller tranbärssylt, smält smör och sallad.

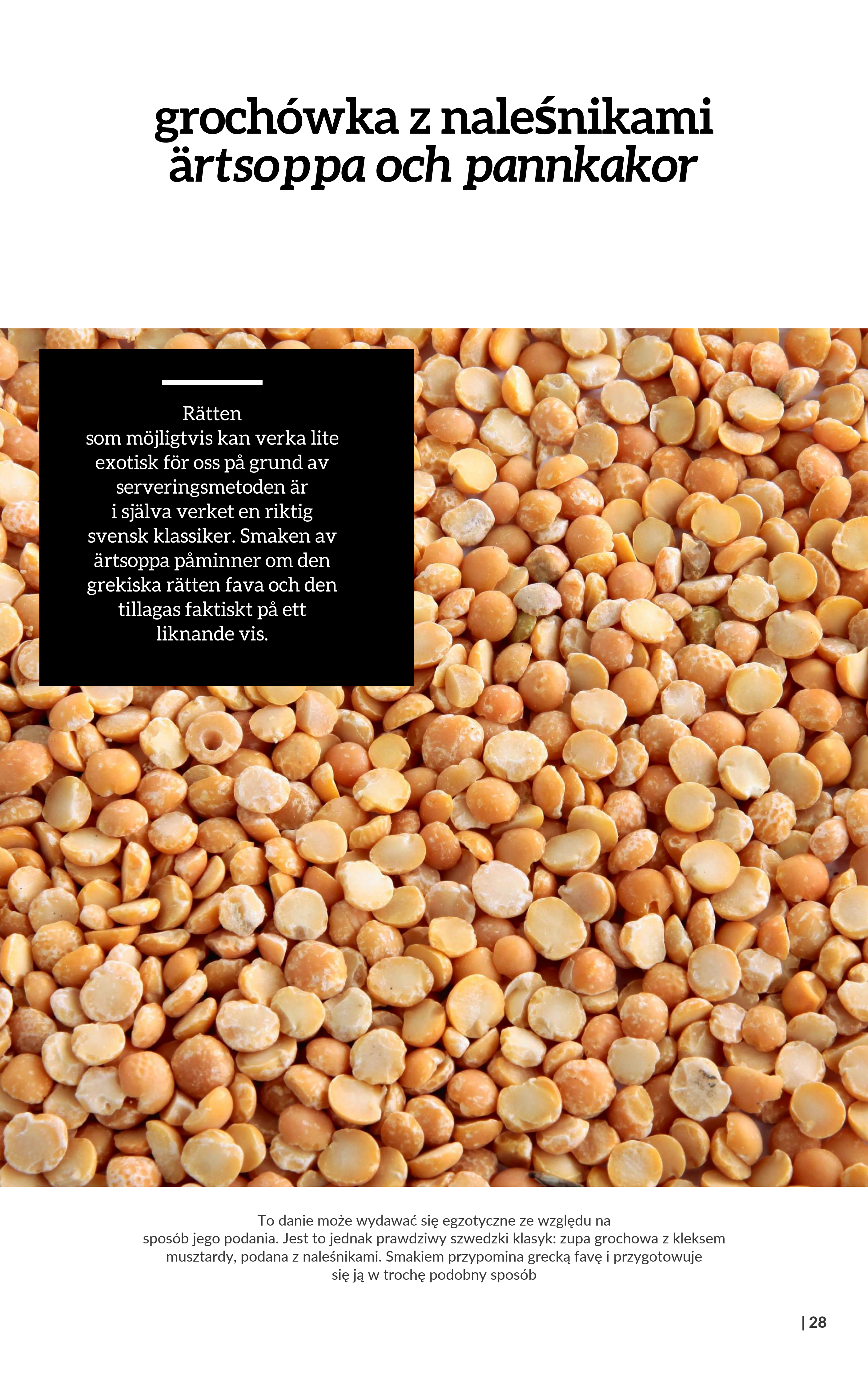
Obierz ziemniaki i ugotuj je w osolonej wodzie. Wylej wodę i odparuj ziemniaki. Zblenduj ziemniaki lub przeciśnij je przez praskę. Pozwól im ostygnąć.

Pokrój wieprzowinę na nadzienie w małe kostki. Obierz oraz posiekaj cebulę i marchew. Podsmaż mięso na patelni. Dodaj cebulę i marchewkę, a następnie podsmaż wszystko razem. Przeciśnij czosnek przez praskę i dodaj do patelni. Dopraw pieprzem i zdejmij z ognia. Poczekaj, aż ostygnie.

Do ziemniaków dodaj roztrzepane jajko, mąkę i sól. Wymieszaj. Zrób z ciasta rulon i podziel na 15 kawałków (to da 5-6 porcji). W każdym kawałku zrób zagłębienie i włóż do środka masę). Zakryj ciastem zagłębienie i uformuj okrągłe kulki. Ugotuj wodę i ją posól.

Gotuj kilka pyz jednocześnie przez około 3-5 minut od momentu, aż wypłyną. Wyciągnij je z wody i podawaj gorące z dżemem borówkowym (jeśli nie masz dżemu borówkowego, użyj zamiast tego dżem żurawinowy) i z roztopionym masłem. Możesz także podawać je z sałatką.

grochówka z naleśnikami ärtsoppa och pannkakor



Rätten
som möjligtvis kan verka lite
exotisk för oss på grund av
serveringsmetoden är
i själva verket en riktig
svensk klassiker. Smaken av
ärtsoppa påminner om den
grekiska rätten fava och den
tillagas faktiskt på ett
liknande vis.

To danie może wydawać się egzotyczne ze względu na sposób jego podania. Jest to jednak prawdziwy szwedzki klasyk: zupa grochowa z kleksem musztardy, podana z naleśnikami. Smakiem przypomina grecką favę i przygotowuje się ją w trochę podobny sposób



Receptet nedan beskriver däremot inte den grekiska favan utan vanlig svensk ärtsoppa, baserat delvis på det befintliga receptet från Zeinas Kitchen (2017)[7]. I detta recept har jag valt att endast inkludera instruktionerna för ärtsoppan. Pannkakor har lagats regelbundet och länge och det finns därför redan hundratals olika metoder.

Därför har jag valt att lämna över det till din egen fantasi.

Ärtsoppan toppas gärna med lite senap och serveras tillsammans med pannkakor. Kanske är det för andra en smutt överraskande kombination men det är jättegott. Smaka själv!

Natomiast poniższy przepis nie mówi jak przygotować grecką favę, ale zwykłą szwedzką zupę grochową i jest oparty na częściowo istniejącym przepisie Zeina's Kitchen.

W tym przepisie zdecydowałam się zawrzeć tylko instrukcje dotyczące zupy grochowej. Naleśniki są powszechnie serwowane na naszych stołach, dlatego istnieją już setki różnych metod ich przygotowania.

Najlepiej zróbcie naleśniki po swojemu.

Grochówkę podaję z odrobiną musztardy i z naleśnikami.

Może to być nieco zaskakujące połączenie, ale jest pyszne. Spróbujcie!



[7] ZEINAS KITCHEN, ÄRTSOPPA. 2017. [HTTPS://ZEINASKITCHEN.SE/ARTSOPPA/](https://zeinaskitchen.se/artsoppa/)

składniki *ingredienser*

Ärtsoppa Grochówka

500 g gula ärtor	500 g grochu
2 l buljong)	2 l bulionu
1 st. gul lök	1 cebula
1 tsk timjan	1 łyżka tymianku
1 tsk mejram	1 łyżka majeranku
Salt och peppar efter smak	sól i pieprz

Pannkakor Naleśniki:

Här vill jag inte ge er tips för det är
hundratals olika sätt att laga
pannkakor. Så jag lämnar detta för ert
eget fantasi

Nie będę tu umieszczać przepisu na naleśniki,
ponieważ ilu jest ludzi, tyle sposobów, a ja sama za
każdym razem używam innych
proporcji składników. Dlatego pozostawiam ten przepis
Waszej fantazji.



Börja med att skölja och blötlägga ärterna, tiden baseras på vilken typ av ärtor du använder. Vanligtvis behöver de blötläggas i ca 12 timmar men använder du ärtor utan skida krävs endast ca 2 timmar. Sila av vattnet och håll ärterna i en kastrull eller gryta och tillsätt 2 l buljong. Låt koka upp. Skala löken och skär i klyftor och håll sedan ned dessa i grytan. Smaka av och krydda med salt och peppar efter smak. Låt alltihop sjuda under lock i ca 1,5 timmar tills ärterna har mjuknat. Tillsätt timjan och mejram och låt soppan fortsätta koka i ca 10-15 minuter till.

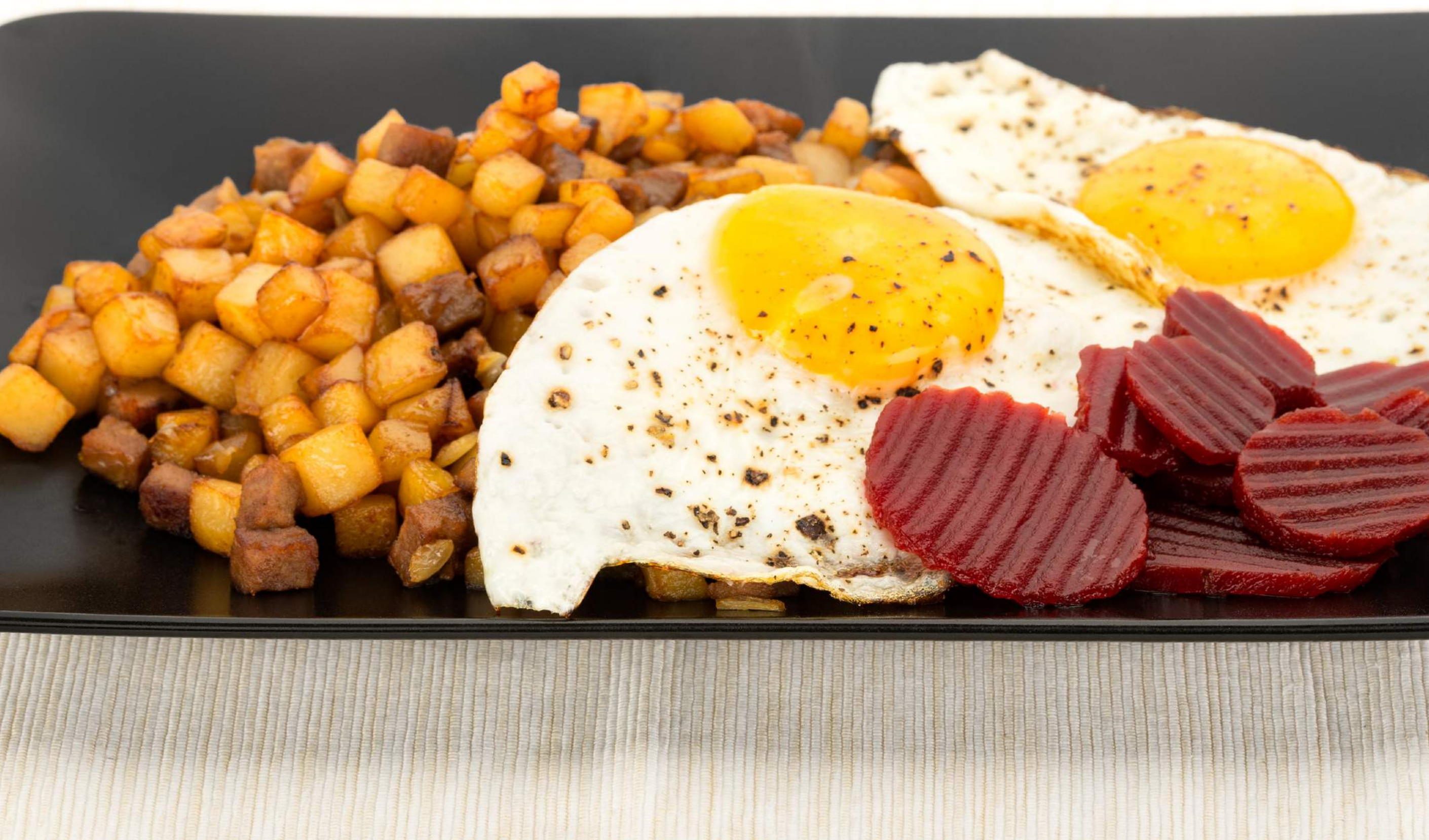


Postępuj w zależności od rodzaju posiadanego groszku – opłucz go w wodzie i zalej wodą na 2 godziny. Ja akurat używam grochu bez łusek i często nawet go nie moczę, tylko od razu używam do gotowania. Niemniej jednak należy go odcedzić i przesypać do garnka. Dodaj 2 litry bulionu i zagotuj. Obierz cebulę i podziel na kawałki, włóż do garnka.

Dopraw do smaku solą i pieprzem. Gotuj powoli pod przykryciem, aż groszek zmięknie, około 1,5 godziny. Dopraw tymiankiem i majerankiem, pozwól zupie gotować się przez kolejne 10-15 minut. Podawaj z musztardą i naleśnikami.

pytt i panna *pytt i panna*

Nedan finner du ett grundrecept för pyttipanna - en svensk klassiker som går att variera på flertalet olika vis. Rätten serveras oftast med skivade, inlagda rödbetor och stekt ägg.



Jest to podstawowy przepis na pytt i panna – szwedzki klasyk, który można przygotować na kilka sposobów. Pytt i panna jest zwykle podawana z pokrojonymi marynowanymi burakami i smażonymi jajkami.

składniki

ingredienser

2 st. gula/röda lökar	2 cebule, żółte lub czerwone
1000 g kokt potatis	1 kg ugotowanych, obranych ziemniaków
300 g kokt/stekt nötkött	300 g ugotowanej lub usmażonej
200 g korv	wołowiny
3 msk smör (även margarin går bra)	200 g kiełbasy
1 tsk salt	3 łyżeczki masła (lub margaryny)
2 krm peppar	1 łyżeczka soli
1 hackad, färsk persilja	2 łyżeczki pieprzu
	1 posiekana natka pietruszki

Servering:	Do podania:
Serveras gärna med inlagda rödbetor och stekt ägg	pokrojone buraczki marynowane jajko sadzone

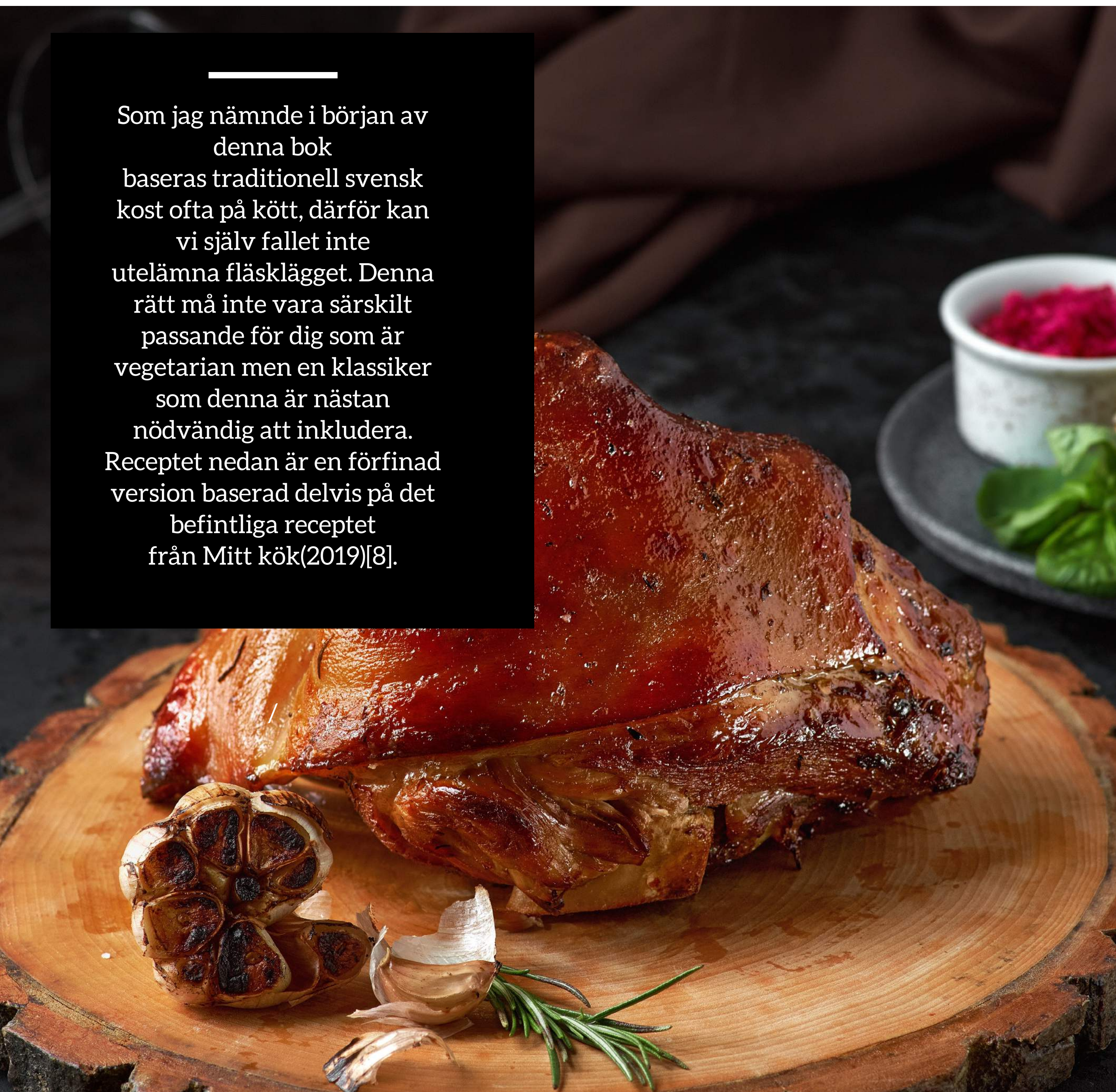


Börja med att skala och hacka löken fint. Skär köttet, korven och potatisen i mindre tärningar. Stek dessa ingredienser i en stekpanna med matfett, först var för sig och blanda sedan ihop allt i pannan och tillsätt salt och peppar. Servera gärna med hackad persilja, stekt ägg och inlagda rödbetor.

Obierz i posiekaj cebulę. Pokrój mięso, kiełbasę i ziemniaki na małe kostki. Pieczoną cebulę, mięso, kiełbasę i ziemniaki usmaż po kolei oddzielnie na maśle na patelni. Następnie wymieszaj wszystko na patelni, dopraw solą i pieprzem. Posyp posiekaną natką pietruszki i podawaj ze smażonym jajkiem i pokrojonymi marynowanymi burakami.

golonka z musem *rotmos och fläsklägg*

Som jag nämnde i början av denna bok baseras traditionell svensk kost ofta på kött, därför kan vi själv fallet inte utelämna fläsklägget. Denna rätt må inte vara särskilt passande för dig som är vegetarian men en klassiker som denna är nästan nödvändig att inkludera. Receptet nedan är en förfinad version baserad delvis på det befintliga receptet från Mitt kök(2019)[8].



Przepraszam wszystkich wegetarian, którzy to czytają! Pamiętajcie jednak, że na początku książki uprzedziłam Was, że będzie o mięsie. I tak jest w istocie. A golonki w tym zestawieniu potraw absolutnie nie można pominąć! Poniższy przepis to udoskonalona wersja oparta częściowo na istniejącym przepisie z Mitt Kök.

[8] MITT KÖK, EXPRESSEN. RECEPT, ROTMOS MED FLÄSKLÄGG. 2019, [HTTPS://MITTKOK.EXPRESSEN.SE/RECEPT/ROTMOS-MED-FLASKLAGG/](https://mittkok.expressen.se/recept/rotmos-med-flasklagg/)

składniki

ingredienser



Fläsklägg	Golonka
1000 g rimmat fläsklägg	1 kg mięsa wieprzowego
2 st. morötter	2 marchewki
1 gul lök	1 cebula
1 tsk timian	1 łyżeczka tymianku
2 st. vitlöksklyftor	2 ząbki czosnku
1 purjolök	1 por
2 st. lagerblad	2 liście laurowe
5 st. kryddpepparkorn	5 ziaren laurowych

Rotmos	Purée:
1 kålrot	1 rzepa (warto kupić, ponieważ jest to bardzo zdrowe warzywo)
3 st. morötter	3 marchewki
6-8 st. potatisar	6-8 ziemniaków
Salt och peppar efter smak	sól i pieprz do smaku
25 g smör	25 g masła
1 st. färsk persilja	1 natka pietruszki



Börja med att koka fläsklägggen i en gryta eller kastrull, ta sedan upp dem och spola av. Rengör grytan innan du kan hälla tillbaka fläsklägggen med nytt vatten.

Tillsätt löken, lagerbladen, timjan och pepparkornen och låt det koka upp tills dess att fläsklägggen släpper benet, detta tar ca 1,5 timmar, eller tills den benfria lägggen är färdig. Skölj och skala morötterna, kålroten och potatisen, tärna dem sedan i mindre bitar. Koka morötterna och kålroten i saltat vatten i ca en halvtimme och tillsätt potatisen sedan.

Låt koka tills potatisen blivit mjuk och häll av vattnet. Mosa alltihop med en potatisstöt eller press och tillsätt smöret samt salt och peppar efter smak. Servera fläsklägget och rotmoset med senap och färsk persilja.



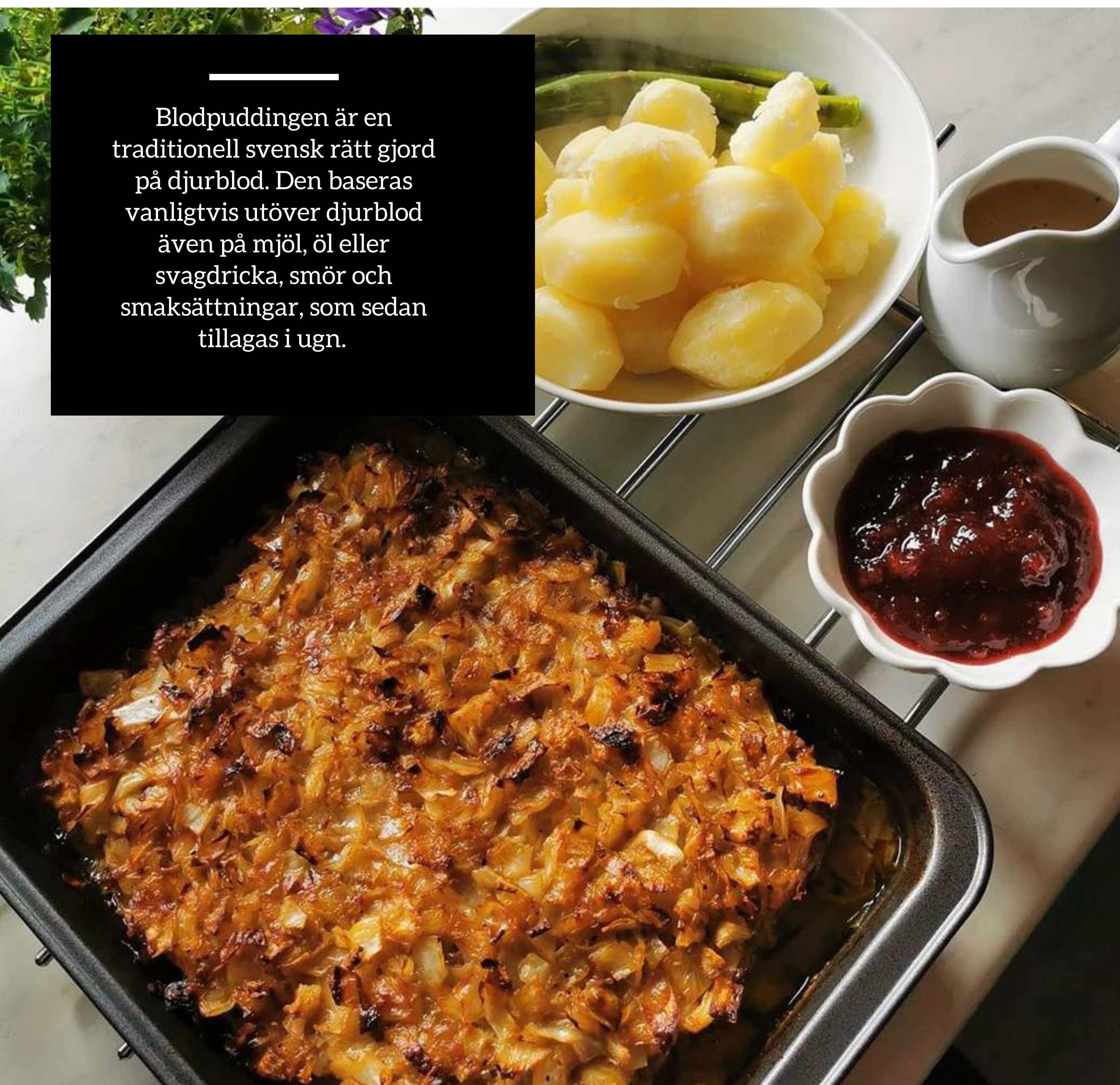
Ugotuj mięso w wodzie. Wyjmij je z wody. Opróżnij garnek i włóż tam mięso z powrotem.

Napełnij garnek wodą, dodaj cebulę, liście laurowe, i ziarenka pieprzu. Gotuj, aż kość odejdzie od nogi (około 1,5 godziny). Obierz i posiekaj rzepę i marchew. Gotuj w osolonej wodzie około pół godziny. Dodaj pokrojone ziemniaki na mniejsze kawałki i gotuj, aż ziemniaki staną się miękkie. Odcedź wodę.

Ubij ziemniaki lub zblenduj je na purée. Dodaj masło. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Podawaj z musztardą i świeżą natką.

wegetariański pudding z kapusty z żurawiną lub maliną moroszką *vegetarisk kålpudding med tranbär eller lingon*

Blodpuddingen är en traditionell svensk rätt gjord på djurblod. Den baseras vanligtvis utöver djurblod även på mjöl, öl eller svagdricka, smör och smaksättningar, som sedan tillagas i ugn.



Tzw. kaszanka (po naszemu) lub blodpudding (po szwedzku) to jedna z tradycyjnych szwedzkich potraw, robiona z krwi zwierząt. Zwykle przygotowuje się ją z krwi wieprzowej zmieszanej z mąką, piwem lub napojem bezalkoholowym, masłem i przyprawami, a następnie przyrządza w piekarniku.



När blodpuddingen tillreds skivas den tunt och steks med lite smör eller olja tills den blir lite krispig på utsidan. Men denna gång är det inte den klassiska blodpuddingen vi ska laga. Den här gången presenterar jag ett recept på en vegetarisk variant, nämligen kålpudding. Dessutom är det verkligen en enkel rätt att tillaga. Istället för kryddpeppar får den här varianten god smak av bland annat enbär och timjan. Receptet baseras delvis på ett befintligt recept från Mitt Kök(2020)[9].

I detta recept går det bra att använda färdig vegofärs men du kan även göra egen som också finns tillgänglig, denna går sedan även bra att fyra ned.

Till denna rätt serveras kokt potatis och rårörda lingon, vilket skapar en extra vardagslyxig känsla.

Gdy kaszanka jest gotowa, kroj się ją w cienkie plastry i smaży z odrobiną masła lub oleju, aż będzie lekko chrupiąca. Ale spokojnie, nie będziemy tego gotować. Tym razem chciałabym zaprezentować przepis na wegetariańską wersję wykonaną z kapusty.

Przygotowanie kapuścianego puddingu jest bardzo proste. Wystarczy dodać owoce jałowca i tymianek. Do tego ugotowane ziemniaki i rozgniecione borówki, co sprawia, że smak dania wydaje się być bardziej "luksusowy."



[9] MITT KÖK, EXPRESSEN. RECEPT, VEGETARISK KÅLPUDDING MED RÅRÖRDA LINGON. 2020. [HTTPS://MITTKOK.EXPRESSEN.SE/RECEPT/VEGETARISK-KALPUDDING-MED-RARORDA-LINGON/](https://mittkok.expressen.se/recept/vegetarisk-kalpudding-med-rarorda-lingon/)

skådniki ingredienser

700 g rödkål	ok. 700 g czerwonej kapusty
Matfett (smör, margarin eller olja)	masło lub olej
1 ½ msk honung	1,5 łyżeczki miodu
400 g vegofärs färdig eller egengjord (går att köpa fryst eller torkad i butik)	400 g farszu wegańskiego (można kupić w niektórych delikatesach lub przygotować samodzielnie i zamrozić; przepis poniżej)
8 st. stötta enbär	8 jagód jałowca
2 tsb timjan	2 łyżeczki tymianku
2 glas vatten (ca 4 dl)	2 szklanki wody (około 400 ml)
1 ½ msk grönsaksfond	kostka bulionowa (najlepiej własnej roboty)
salt och peppar	sól i pieprz do smaku

Vegofärs	Farsz wegański:
200 g champinjoner	200 g pieczarek
400 g sojaböner	400 gramów soi
1 gul lök	1 cebula
Salt, peppar och andra kryddor efter smak	sól, pieprz i inne przyprawy według uznania

Servering:	Do podania:
Serveras gärna med tranbärssylt	dżem żurawinowy



Vegofärs

Önskar du göra egen vegofärs utifrån receptet gör du på följande vis, använder du färdig kan du skippa detta steg. Börja med att blötlägga sojabönorna i kokande vatten och låt stå i ca 2-3 timmar. Koka sedan bönorna i färskt vatten. Häll av vattnet och blanda sojabönorna i en mixer. Tillsätt ägg, hackad och stekt lök och champinjoner. Krydda med salt och peppar efter smak, du kan även hälla i fler kryddor beroende på önskad smak.

Kålpudding

Sätt ugnen på 180 grader. Strimla kålen. Bryn den ganska hårt i smör eller olja i en stekpanna. Rör i honung och ta från värmen. Låt den svalna. Krydda vegofärsen med enbär och timjan. Blanda rödkål och färs. Lägg blandningen i en ugnsfast form. Blanda vatten och fond. Häll i formen. Stek kålpuddingen i mitten av ugnen 40-50 minuter. Servera med potatismos och lingon- eller tranbärsylt.



Farsz wegański

Włóż soję do zagotowanej, wrzającej wody i pozostaw ją tam na 2-3 godziny, następnie ugotuj w świeżej wodzie. Wymieszaj w blenderze soję przygotowaną zgodnie z przepisem. Dodaj jajka, posiekaną i smażoną cebulę, kilka pieczarek, bułkę wstępnie namoczoną w wodzie lub mleku, dopraw solą, pieprzem i innymi przyprawami – w zależności od tego, co wolisz.

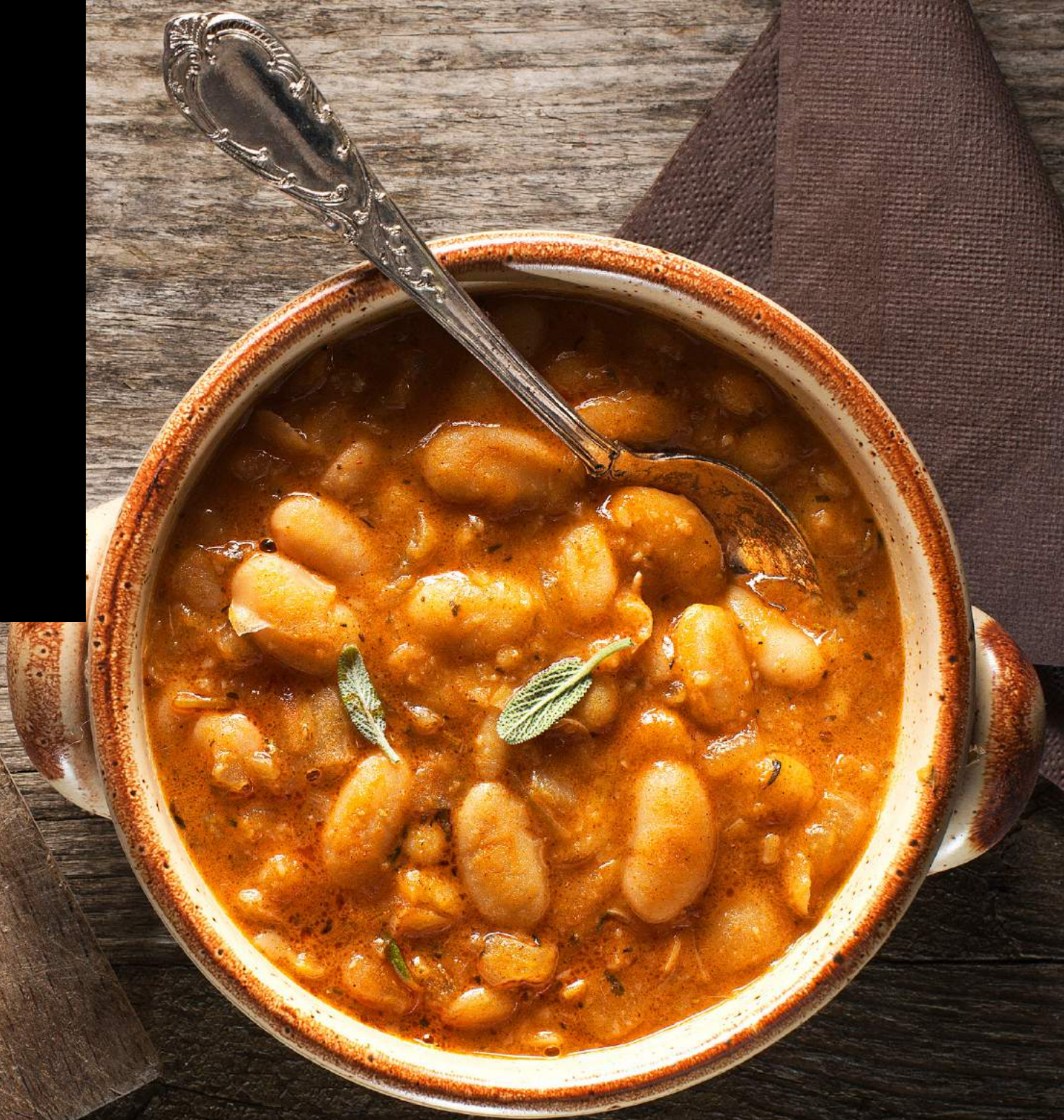
"Kaszanka"

Włącz piekarnik na 180°C. Posiekaj kapustę. Dodaj miód i zdejmij z ognia. Pozwól ostygnąć. Dodaj do farszu jagody jałowca i tymianek. Wymieszaj kapustę z farszem. Umieść masę w formie żaroodpornej. Dodaj trochę wody. Umieść formę w piekarniku na około 40-50 min. Podawaj z purée ziemniaczanym i dżemem z maliny moroszki lub żurawiny.

gulasz z fasoli

gulasch med bönor

Recept
på vegetarisk gulaschsoppa
med bönor, baseras delvis på
ett redan befintligt
recept från Mitt kök (2019)
[10]. Gulaschsoppa
är en ljuvlig och mättande
soppa som passar året runt
men speciellt under
vinterhalvåret att värma sig
med. Denna
rätt passar även utmärkt att
ha med sig till lunch, matsäck
mm.



Oto przepis na soczysty wegetariański gulasz z fasolą. Cudowna, gęsta zupa, którą można delektować się przez cały rok, a która potrafi nas rozgrzać w chłodniejszy dzień.

To świetna propozycja jako danie na wynos do lunchboxa.

[10]MITT KÖK, EXPRESSEN. RECEPT, GULASCH MED BÖNOR. 2019. [HTTPS://MITTKOK.EXPRESSEN.SE/RECEPT/GULASCH-MED-BONOR/](https://mittkok.expressen.se/recept/gulasch-med-bonor/)

składniki

ingredienser

4 st. potatisar (ca 300 g)	4 ziemniaki(około 300 g)
2 st. röda paprikor	2 pokrojone w kostkę czerwone papryki
2 st. gula/röda lökar	2 posiekane żółte lub czerwone cebule
3 st. vitlöksklyftor	3 wyciśnięte przez praskę ząbki czosnku
1 röd chili (även chilipulver går bra)	1 posiekana czerwona papryczka chili lub proszek chili
300-400 g tomatpuré	300-400 g passaty pomidorowej.
1 msk olivolja (även raps går bra)	1 łyżeczka oleju lub oliwy
1 msk paprikapulver	1 łyżeczka papryki słodkiej
1 msk kumminfrön	1 łyżeczka kminu rzymskiego
1 l grönsaksbuljong	1 l bulionu warzywnego
2 st. förpackningar med blandade bönor (å 300 g)	2 opakowania lub 2 puszki fasoli (około 300 gramów)
salt och peppar	sól i pieprz

Servering:	Do podania:
Serveras gärna med gräddfil/crème fraiche , bröd och gräslök/persilja.	pieczywo śmietana ewentualnie natka pietruszki lub szczypiorek



Rozgrzej olej w dużym rondlu lub garnku. Smaż cebulę, czosnek, ziemniaki, paprykę, chili i przecier pomidorowy, mieszając przez kilka minut, aż cebula zmięknie.

Dodaj paprykę, kmin i bulion. Gotuj pod przykryciem przez około 15 minut. Opłucz fasolę, odcedź i włóż z powrotem do garnka. Dopraw solą.

Otwórz puszkę z fasolą i opłucz ją dokładnie, a następnie umieść w garnku. Gotuj na wolnym ogniu przez kilka minut, aby fasola miała czas, aby się "przegryźć" z innymi składnikami, dodaj też sól do smaku.

Podawaj z pieczywem i odrobiną śmietany. Posyp posiekaną natką pietruszki lub szczypiorkiem.



Börja med att skölja och skära lök, potatis och paprika i mindre tärningar. Finhacka även chilin och vitlöksklyftorna.

Ta fram en gryta eller kastrull där du hettar upp oljan. Häll ner allt du precis skurit upp i grytan och tillsätt även tomatpurén. Låt steka under omrörning tills löken mjuknat, nu kan du tillsätta paprikapulver, kummin och buljong. Koka upp och låt sjuda under lock i ca 15 minuter.

Klipp upp förpackningarna och skölj av bönorna, vänd sedan ner dem i grytan. Låt puttra i ytterligare några minuter så bönorna hinner värmas upp med det andra, tillsätt även salt efter smak.

Servera gärna soppan på direkten med en klick gräddfil eller crème fraîche och en bit bröd. Man kan även strö över färsk persilja eller gräslök för en mer lyxig känsla.

latający Jakub *flygande Jacob*

Hur kommer det sig att en sådan till synes exotisk maträtt har blivit en klassiker i Sverige? Det en bra fråga, men svaret är enkelt. Sverige öppnade sig till världen och började exportera exotiska produkter.



Co łączy Szwecję i tak egzotyczne danie? Pytanie jest uzasadnione, a odpowiedź w pewnym sensie oczywista. Szwecja otworzyła się na świat i zaczęła importować egzotyczne produkty.



Även denna maträtt går att läsa mer om på bland annat Wikipedia (2020)[11], det kanske man gärna också vill då historien bakom både rätten och namnet är mycket intressant. Enligt denna källa har man i originalreceptet använt italiensk salladskrydda till kycklingen. Receptet publicerades för första gången i Allt om mat (1976), nr 13,[12] sid 44-45[13], där föreslogs ris och grönsallad till servering. Nuförtiden innehåller rätten, utöver den självklara kycklingen, bacon, grädde, chilisås, jordnötter och banan. Som jag ovan nämnde kan man även finna den intressanta historien bakom namnet på detta uppslag, namnet härstammar från dess upphovsman - Ove Jacobsson, en man som var verksam inom flygfrakt.

Kycklinggryta finns det många olika varianter av, med olika smaker, men få är som denna klassiker. Flygande Jacob som serveras med kokt ris kräver egentligen ingen större introduktion förutom dess innehåll som står ovan i texten. I detta förfinade recept, som delvis baseras på ett befintligt recept från Receptfavoriter(2019)[14], lär du dig laga en maträtt som kan imponera på middagsgästerna. Simpelt och vansinnigt gott!

Zarówno historia potrawy, jak i nazwa są bardzo interesujące. Według Wikipedii, w oryginalnej recepturze do kurczaka zastosowano włoską przyprawę do sałatek. Przepis został po raz pierwszy opublikowany w Allt om mat (1976), nr 13, [12] strony 44-45 [13], gdzie zaproponowano je z ryżem i zieloną sałatką. Obecnie danie zawiera, oprócz oczywistego kurczaka: bekon, śmietanę, sos chili, orzeszki ziemne i banana. Inna historia dotyczy Ove Jacobssona, człowieka zajmującego się transportem lotniczym, od którego nazwa potrawy się wzięła.

Istnieją różne kombinacje tej potrawy z kurczakiem, ale nie ma to jak ten stary dobry klasyk. *Latającego Jakuba* z ryżem nie trzeba bliżej przedstawiać i ma on wszystko, co powinno mieć: bekon, śmietanę, banany, orzeszki ziemne i fileta z kurczaka. Przepis prosty, ale danie szalenie smaczne!

[11] WIKIPEDIA, WIKI. FLYGANDE JACOB. 2020. [HTTPS://SV.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/FLYGANDE_JACOB](https://sv.wikipedia.org/wiki/Flygande_Jacob)

[12][1]ARCHIVE TODAY, BILD PÅ PÅ UPPSLAG, ALLT OM MAT. FEST. FÖR MÅNGA GODA VÄNNER, NR 13. 1976. [HTTPS://ARCHIVE.IS/20130418024450/DENBRUNAMATEN.SE/WP-CONTENT/UPLOADS/2010/04/FEST.F%C3%B6RM%C3%A5NGAGODAV%C3%A4NNER.JPG](https://archive.is/20130418024450/DENBRUNAMATEN.SE/WP-CONTENT/UPLOADS/2010/04/FEST.F%C3%B6RM%C3%A5NGAGODAV%C3%A4NNER.JPG)

[13] RECEPTFAVORITER, RECEPT. FLYGANDE JACOB. 2019, [HTTPS://RECEPTFAVORITER.SE/RECEPT/KYCKLING-FLYGANDE-JACOB.HTML](https://receptfavoriter.se/recept/kyckling-flygande-jacob.html)

składniki

ingredienser

4 st. kycklingfiléer	4 filety z kurczaka
150 g tärnat bacon	150 bekonu
300 g matlagningsgrädde	300 g śmietanki 30%
2 st. bananer	2 banany
100 g chilisås eller chilipeppar	100 sosu chili lub chili w proszku
100 g rostade jordnötter (ca 1 dl)	100 g orzeszków ziemnych
1 tsk olja (oliv eller raps)	1 łyżeczka oleju lub oliwy
½ tsk salt	1/2 łyżeczki soli
1 krm peppar	1 łyżeczka pieprzu
4 portioner ris (gärna basmat- eller jasminris))	4 porcje ryżu (basmati lub jaśminowy świetnie pasują)



Börja med att sätta ugnen på 220°C.

Bryn kycklingen i en stekpanna i oljan, krydda med salt och peppar. Lägg kycklingen i en ugnssäker form. Stek sedan bacon (gärna i samma matfett för riktigt god smak) och häll över kycklingen i formen.

Skala och skär bananen i skivor, knappar eller tärningar - baserat på preferens, lägg detta i formen med kyckling och bacon. Vispa upp vispgrädden och tillsätt chilisås, salt och peppar efter smak. Häll den vispade grädden i formen med resterande ingredienser och grädda i mitten av ugnen i ca 30 minuter.

Koka ris enligt anvisningen på förpackningen. Du kan även passa på att göra valfri sallad till rätten. Servera grytan med riset och strö över jordnötter.

Rozgrzej piekarnik do 220°C.

Smaż kurczaka w oleju na patelni, dopraw solą i pieprzem. Wykorzystaj naczynie żaroodporne. Usmaż bekon i połóż na kurczaku.

Obierz i pokrój banana, połóż na kurczaku. Ubij śmietanę i dodaj sos chili, dopraw do smaku solą i pieprzem. Polej wszystkim kurczaka. Wstaw kurczaka na środkową półkę piekarnika na 30 minut.

Ugotuj ryż zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Pokrój sałatkę. Posyp kurczaka orzeszkami ziemnymi, podawaj z ryżem i sałatką.

wegańskie kalopsy ze Skanii

vegansk skånsk kalops

Kalopsen, som många säkert redan vet, är en riktig svensk klassiker inom husmanskost. Vanligtvis tillagas maträtten med kött, oftast nötkött, men i detta recept är den helt vegansk. I detta förfinade recept, som baseras delvis på ett befintligt recept från ICAs hemsida (2020)[14], ersätter vi köttet med vegofärs, lök och morot. Vi har även i bland annat kryddpeppar, lagerblad och soja som sätter smak på grytan. Servera gärna denna veganska kalops med kokt potatis och inlagda rödbetor.



Kalopsy to prawdziwy szwedzki klasyk w domowej kuchni. Danie przygotowywane jest przeważnie w wersji mięsnej, najczęściej z wołowiną, ale w tym miejscu będzie całkowicie wegańskie. Podany przepis częściowo bazuje na istniejącym przepisie ze strony internetowej ICA (2020) [14]. My jednak zastępujemy mięso farszem wegańskim z cebulą i marchewką. Dodajemy też m.in. ziele angielskie, liście laurowe i soję, które dodają gulaszowi smaku. Serwuj kalopsy z gotowanymi ziemniakami i marynowanymi buraczkami.

[14]ICA, VEGANSK HUSMANSKOST.. RECEPT, VEGANSK SKÅNSK KALOPS. 2020. [HTTPS://WWW.ICA.SE/RECEPT/VEGANSK-SKANSK-KALOPS-726421/](https://www.ica.se/recept/vegansk-skansk-kalops-726421/)



Etymologi

Kalops (på finska palapaisti eller vatkuli) är en svensk och finsk kötträtt som innehåller nötkött, lök, kryddpeppar, lagerblad och andra kryddor som ofta serveras med kokt potatis och inlagda rödbetor. Rätten finns även i en något mustigare och mörkare skånsk variant, där morötter tillsättes. Kalops beskrevs först i Cajsa Wargs kokbok från 1755. Rättens namn kommer från engelskans "collops" som betyder skivor av kött

källa: Wikipedia.com

Etymologia

Kalops (po fińsku palapaisti lub vatkuli) to szwedzkie i fińskie danie mięsne, które zawiera wołowinę, cebulę, ziele angielskie, liście laurowe i inne przyprawy, które często serwuje się z gotowanymi ziemniakami i marynowanymi burakami. Danie przygotowywane jest również w nieco bardziej soczystej i ciemniejszej wersji skańskiej z dodatkiem marchwi. Kalops został po raz pierwszy opisany w książce kucharskiej Cajsy Warga z 1755 roku. Nazwa potrawy pochodzi od angielskiego „collops”, co oznacza plastry mięsa

źródło: Wikipedia.com

składniki

ingredienser

3 st. små gula/röda lökar	3 żółte lub czerwone cebule
2 st. morötter	2 marchewki
300 g vegofärs (går att köpa färdig eller göra egen- se receptet: "Vegetarisk kålpudding med lingon- eller tranbärssylt ")	300 gramów farszu wegańskiego (sprawdź przepis „Wegetariańska kaszanka z kapusty z maliną moroszką lub żurawiną")
3 msk olja (raps eller oliv)	3 łyżki oleju (rzepakowego lub oliwy)
½ tsk salt	0,5 łyżeczki soli
½ tsk vitpeppar	0,5 łyżeczki białego pieprzu
2 msk vetemjöl	2 łyżki mąki pszennej
ca 750 ml buljong (¾ av 1 l)	Około 750 ml litra bulionu
1 msk japansk soja	1 łyżeczka soi japońskiej
3 st. kryddpepparkorn	3 ziarna ziela angielskiego
5 st. lagerblad	5 liści laurowych
Ekströms Collorit Soya (används främst för att ge färg på maten) - Valfritt!	Ekströms Collorit Soya (używana głównie do barwienia żywności) (Nie jest to obowiązkowe, ale jeśli masz dostęp do tego specyfiku- super!)
Servering:	Do podania:
Serveras gärna med potatismos och inlagda rödbetor.	purée ziemniaczane buraczki marynowane



Börja med att skölja och skala lök och morötter. Skär löken i klyftor och moroten i skivor.

Häll olja i en kastrull eller gryta och låt den hettas upp. Forma vegofärsen ("formbar färs" rekommenderas) till önskad storlek och form och stek bitarna tills de börjar få färg. Tillsätt löken och morötterna och fräs allt tills löken mjuknar.

Strö över vetemjöl och rör om. Tillsätt sedan buljongen, sojan, kryddpeppar och lagerbladen. Här kan man även droppa i coloritsoja om man önskar, tills man är nöjd med färgen.

Sjud allt tillsammans i ca 20 minuter, viktigt att morötterna blivit mjuka. Tillsätt salt och peppar enligt anvisningen eller efter smak.

Servera gärna kalopsen rykande het med kokt potatis och inlagda rödbetor.

Obierz cebulę i marchew. Pokrój cebulę w piórka, a marchewkę w plasterki.

Rozgrzej olej w rondlu, uformuj kawałki pożądanej wielkości kalopsów i smaż je, aż się przyrumienią. Dodaj cebulę i marchewkę, smaż przez kilka minut, aż cebula zmięknie. Posyp mąką pszenną i wymieszaj.

Dodaj bulion, sos sojowy, ziele angielskie i liść laurowy. Gotuj na wolnym ogniu przez około 20 minut lub do momentu, aż marchewki będą miękkie. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Kalopsy podawaj z ugotowanymi ziemniakami i marynowanymi buraczkami.

pokusa Janssona

Janssons frestelse

Janssons frestelse är en gratäng av svenskt ursprung, rätten är en krämig och ljuvlig klassiker hos de allra flesta på julbordet eller andra högtider.



Pokusa Janssona to szwedzka zapiekanka, która ma ciekawą historię. Jest to kremowa, w smaku klasyczna zapiekanka, serwowana na wielu świątecznych stołach lub jako kolacja na imprezach.



Flera är kanske nyfikna på varifrån denna rätt och dess namn kommer ifrån. På Stufvenäs Gästgifveris hemsida, i ett inlägg om fenomenet julbord, kan man läsa deras version om historien bakom namnet och denna maträtt som blivit till en sådan klassiker[15]. Enligt denna källa påstås det att rätten skall ha tillskrivits operasångaren Per Adolf "Pelle" Janzon. Han skall ha gjort sig väl omtyckt för att ha bjudit på öl, snaps och - ansjovisgratäng! Detta i sin tur skall vara bakgrunden till rättens namn, Janzons frestelse. Inspirationen bakom rätten skall ha varit så kallade "ansjovislådor" med snarlikt innehåll.

Däremot blev maträttens namn inte allmänt känt och accepterat förrän ca 40 år efter Janzons död. Denna gratäng baseras på lök, potatis, ansjovis och vispgrädde.

Zapewne ciekawi Was, skąd pochodzi danie o takiej nazwie. Niektóre źródła przypisują autorstwo dania Perowi Adolfowi „Pelle” Janzonowi. Słynął on z tego, że wszystkim stawiał piwo, przekąski i zapiekanki z anchois, a te ostatnie zostały nazwane jego imieniem. Janzon był prawdopodobnie zainspirowany wypełnionymi po brzegi „skrzynkami z anchois” i tworzył historyczne danie na ich obraz i podobieństwo.

Nazwa dla tego posiłku nie została jednak oficjalnie zaakceptowana aż przez 40 lat po śmierci Janzona. Zapiekankę przygotowuje się z cebuli, ziemniaków, filetów z anchois i śmietany.

[15] STUFVENÄS GÄSTGIFVERI, RESTAURANG. JULBORD VID KALMARSUND, JULMATENS HISTORIA. [HTTPS://ST.UFVENAS.SE/REST.AURANG/JULBORD/](https://st.ufvenas.se/rest.aurang/julbord/)

składniki

ingredienser

1000 g potatis	1 kg ziemniaków
2 st. gula lökar (eller 1 stor)	2 małe cebule lub jedna duża
3 msk smör (även margarin går bra)	3 łyżki masła
15 st. ansjovisfiléer	15 filetów z anchois lub sardynki
1 msk ansjovisspad	1 łyżeczka soli
1,5 glas grädde (ca 3 dl)	1,5 szklanki śmietany 18% (ok. 300 ml)
100 ml mjölk	100 ml mleka
2 krm peppar (vit eller svart)	2 łyżeczki białego lub czarnego pieprzu
3 msk ströbröd	3 łyżki bułki tartej



Börja med att sätta ugnen på 200°C. Smörj en ugnssäker form med smör. Skala och skiva lök och potatis i tunna skivor, varva dessa tillsammans med ansjovisfiléerna i formen.

Börja och avsluta gratängen med potatisen. Häll på ansjovisspad, grädde och mjölk. Strö sedan över peppar, ströbröd och salt. Grädda i mitten av ugnen i ca 1 timme.

Włącz piekarnik na 200°C. Obierz i posiekaj cebulę oraz ziemniaki. Nasmaruj formę żaroodporną, połóż na niej ziemniaki, cebulę i anchois, a na koniec przykryj wszystko ziemniakami.

Całość polej mlekiem i śmietaną. Posyp pieprzem, bułką tartą i dopraw solą do smaku. Piecz około 1 godzinę.

Placki ziemniaczane z wieprzowiną i dżemem borówkowym/żurawinowym

Raggmunk med fläsk och rårörda lingon/tränbär

Jag har fått lära mig att detta
är Östergötlands
landskapsrätt utöver att det
även är en klassisk svensk
maträtt
som tillhör den svenska
husmanskosten.
Raggmunken är en sorts
pannkaka baserad
på råriven potatis. Rätten
serveras vanligtvis med stekt,
rimmat fläsk och
rårörda lingon.



Niedawno dowiedziałam się, że jest to
lokalny specjał z Östergötland. Jest to rodzaj naleśnika z ziemniaków w
cieście. Klasyczne składniki to smażona solona wieprzowina i surowe borówki.

składniki

ingredienser

1000 g potatis	1000 g ziemniaków
1 ägg	1 jajko
1 glas vetemjöl (ca 2 dl)	1 szklanka mąki pszennej (ok.200 ml)
2 glas mjölk (ca 4 dl)	2 szklanki mleka (około 400 ml)
50 g smör (även margarin går bra)	50 g masła
2 tsk salt	2 łyżeczki soli

Servering:	Sposób podania:
Serveras gärna med rimmat sidfläsk (ca 500 g till detta recept) och lingon- eller tranbärssylt.	500 g osolonych kawałków słoniny dżem borówkowy lub żurawinowy



Börja med att blanda ägg, mjöl och mjölk i en bunke.

Skölj och skala potatis och riv den grovt med ett rivjärn. Tillsätt den rivna potatisen i bunken och salta enligt angiven mängd eller efter smak. Stek smeten till plättar i valfri storlek, vissa föredrar raggmunken stor som en vanlig pannkaka medan andra gärna steker de till mindre plättar.

Raggmunkarna bryns på medelvärme tills de får en fin, gyllenbrun färg och är helt genomstekta. Skiva det rimmade sidfläsket (500 g) på hög värme till önskat resultat. Servera raggmunkarna och fläsket med lingon- eller tranbärssylt.

Zaczynij od zmieszania w misce jajek, mąki i mleka.

Ziemniaki opłucz, obierz i zetrzyj na grubej tarce. Do miski z ciastem dodaj starte ziemniaki i posól według podanej ilości lub do smaku. Smaż ciasto tak jak placki ziemniaczane w dowolnej wielkości.

Kiedy placki są rumiane i mają złocistobrązowy kolor oznacza, że są gotowe. Pokrój osolone mięso w plastry (500 g) i smaź na ten samej patelni. Serwuj placki z usmażonym mięsem i z dżemem borówkowym lub żurawinowym.

(po prostu) szwedzka zupa jarzynowa

Ängamat

Denna rätt är en mycket enkel, klassisk version på grönsakssoppa. Soppan innehåller bland annat blomkål, morötter, purjolök och ärter. Detta recept är ett mycket snabbt recept som passar året runt, men särskilt under vinterhalvåret då det är kyligare ute. Det baseras delvis på det befintliga recept från ICAs hemsida (2012)[16]. Servera gärna grönsakssoppan med en ostsmörgås.



Bardzo prosta, klasyczna wersja zupy jarzynowej. Zupa zawiera kalafior, marchewkę, pora i groszek. Jest to bardzo szybki przepis, który pasuje do każdej pory roku. Przepis oparto częściowo na istniejącym przepisie ze strony internetowej ICA (2012) [16]. Zupę jarzynową można podawać z kanapka z serem.

[16] STUFVENÄS GÄSTGIFVERI, RESTAURANG. JULBORD VID KALMARSUND, JULMATENS HISTORIA. [HTTPS://ST.UFVENAS.SE/REST.AURANG/JULBORD/](https://st.ufvenas.se/rest.aurang/julbord/)

składniki

ingredienser

1 blomkålshuvud	1 kalafior
6 st. morötter	6 marchewek
1 purjolök	1 por
250 g gröna ärtor	250 g groszku
Libbsticka	Lubczyk
2,5 msk vetemjöl	2,5 łyżki mąki pszennej
300 ml mjölk	300 ml mleka
3 msk smör (även margarin går bra)	3 łyżeczki masła lub margaryny
1 l vatten	1 litr wody
Salt och peppar efter smak	Sól i pieprz do smaku
persilja	natka pietruszki

Servering:	Do podania:
Serveras gärna med en smörgås,	Serwuj z kanapką, najlepiej
passar	z żółtym serem
bäst tillsammans med ostsmörgås.	



Börja med att skölja alla grönsakerna till soppan. Dela blomkålshuvudet i mindre buketter. Skär morötterna och purjolöken i smala skivor.

Koka upp 1 l vatten med salt. Tillsätt grönsakerna och låt koka i ca 20 minuter. Blanda vetemjöl och mjölk i en bunke, rör om tills alla klumpar löser upp sig. Tillsätt sedan redningen i soppan.

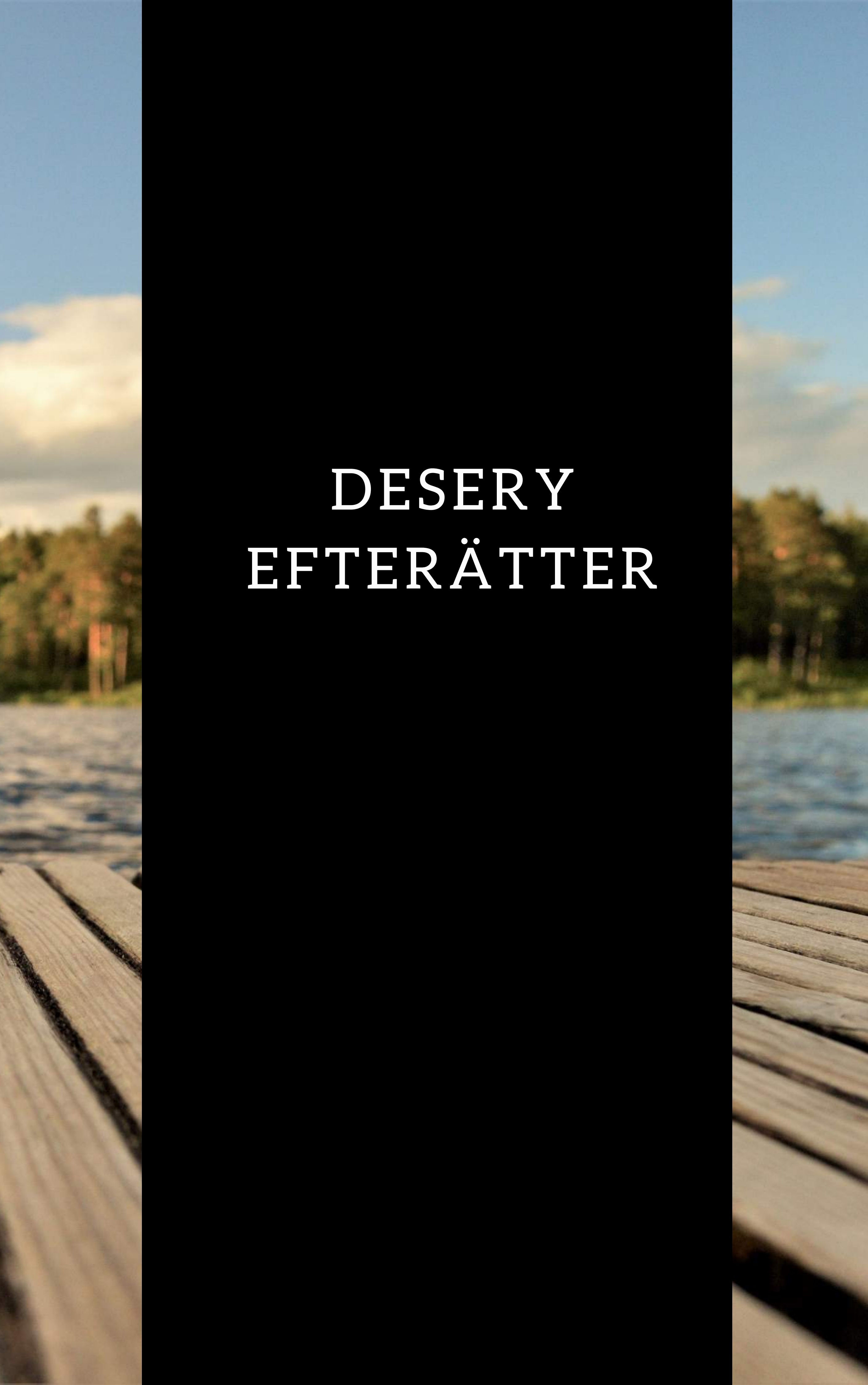
Tillsätt en klick med smör eller margarin, libbsticka och gröna ärtor i soppan. Krydda med salt och peppar efter smak. Låt koka i ca 15 minuter.

Serveras toppad med färsk, hackad persilja och en ostsmörgås, gärna gratinerad.

Podziel kalafiora na różyczki. Obierz marchewki i posiekaj na drobne kawałki. Pokrój pora. Ugotuj wodę i ją posól. Dodaj warzywa. Gotuj przez około 20 minut.

Wymieszaj z mąką pszenną i mlekiem do uzyskania jednolitej konsystencji. Gotuj przez około 5 minut, mieszając od czasu do czasu.

Dodaj kleks śmietany lub margaryny oraz lubczyk. Następnie dodaj groszek. Gotuj przez około 15 minut. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Posyp natką pietruszki. Podawaj z kanapką z serem, najlepiej zapiekaną.



DESERY EFTERÄTTER

bułeczki cynamonowe *kanelbullar*



Lukten
av kanelbullar i luften på
Centralstationen i Stockholm
är mitt första minne
från Sverige som jag värnar
mycket om. Kanelbullen och
svart, aromatiskt kaffe
var mitt första mellanmål i
Sverige.

Zapach szwedzkich bułeczek cynamonowych na dworcu
głównym w Sztokholmie jest moim pierwszym wspomnieniem ze Szwecji, które staram
się bardzo mocno pielęgnować. Bułeczki cynamonowe i czarna, aromatyczna kawa to mój
pierwszy tradycyjny posiłek zjedzony w Szwecji.



Det är ingen hemlighet att kanelbullen är en av de mest populära söta mellanmål i Sverige. Faktum är att de flesta älskar kanelbullar, inte bara i Sverige. Nedan finner du ett förfinat recept på helt underbart goda kanelbullar delvis baserat på ett befintligt recept på ICAs hemsida (2013).[17]

Nie jest tajemnicą, że bułeczki cynamonowe są najpopularniejszą szwedzką słodką przekąską. Najważniejszym składnikiem jest oczywiście cynamon. Wielu je uwielbia, nie tylko w Szwecji. Poniższy przepis bazuje częściowo na przepisie z ICA.



[17] ICA, RECEPT. KANELBULLAR. 2013. [HTTPS://WWW.ICA.SE/RECEPT/KANELBULLAR-5342/](https://www.ica.se/recept/kanelbullar-5342/)

składniki

ingredienser

Deg Ciasto:

25 g färsk jäst (eller 1 påse torrjäst)	25 g świeżych drożdży (lub 2 paczki
30 g smör (även margarin går bra)	suchych)
150 ml mjölk (ca 1 glas)	30 g masła lub margaryny
300 g socker	150 ml mleka (1 szklanka)
1 krm salt	300 g cukru
400 g vetemjöl	1 łyżeczka soli
	400 g mąki pszennej

Fyllning Wypełnienie

25 g smör (även margarin går bra)	25 g masła lub margaryny
2 tsk kanel	2 łyżeczki cynamonu
50 g socker	50 g cukru

Pensling Glazura

Ägg	Jajko
Pärsocker (även rårörsocker går bra)	Cukier (ja używam cukru brązowego)



Börja med att smula jästen i en bunke. Smält sedan smöret i kastrull eller i en mikrovågsugn i ca 30 sekunder (max 800 W). Tillsätt sedan mjölk i det smälta smöret och värm detta till kroppstemperatur (ca 37°C). Börja hälla en del av vätskan i bunken med jäst och rör om tills den löst upp sig. Tillsätt resterande vätska tillsammans med socker, salt och det mesta av vetemjölet (lämna lite till utbakningen).

Arbeta degen för hand eller med maskin tills att degen är fast och släpper bunkens kanter. Låt degen stå övertäckt och jäsa i ca 50 minuter.

Fyllning: Rör ihop smöret med socker och kanel. När degen jäst färdigt kan du lägga ut den på en bänk och knåda den med det resterande mjölet. Kavla ut degen till dess att den är platt och jämn. Bred på fyllningen på den utkavlade degen och rulla sedan ihop den från långsidan. Skär rullen i jämna bitar (ca 2-3 cm) och lägg dessa med snittsidan uppåt på en bakplåtsklädd plåt. Täck över bullarna och låt de jäsa ännu en gång i ca 40 minuter.

Pensling: När bullarna är redo att gräddas skall du pensla på dessa med ägg och pärlsocker. Grädda bullarna i mitten av ugnen i ca 10 minuter i 250°C. Låt de sedan stå övertäckta och svalna innan de är redo att ätas eller packas ned.

Zacznij od pokruszenia drożdży w misce. Następnie rozpuść masło w rondelku lub w kuchence mikrofalowej przez około 30 sekund (max 800 W). Do roztopionego masła dodaj mleko i podgrzej do temperatury ok. 37 ° C. Zacznij dolewać trochę płynu do miski z drożdżami i mieszaj, aż się rozpuści. Dodaj pozostały płyn razem z cukrem, solą i większością mąki pszennej (trochę zostaw do pieczenia).

Ciasto wyrabiaj ręcznie lub maszynowo, będzie odchodziło od miski. Ciasto odstawić do wyrośnięcia pod przykryciem na około 50 minut.

Wypełnienie: Wymieszaj tłuszcz z cukrem i cynamonem w miseczce. Połóż ciasto na stolnicy i ugnieć je z mąką, która pozostała. Rozwałkuj ciasto na płasko. Rozprowadź nadzienie i zroluj ciasto wzdłuż dłuższego boku. Przetnij ciasto na kawałki 2-3 cm. Ułóż kawałki tak, aby wycięta powierzchnia była skierowana do góry na arkuszu papieru do pieczenia. Pozwól bułeczkom urosnąć przez 40 min.

Glazura: posmaruj bułeczki roztrzepanym jajkiem i posyp cukrem. Piecz bułeczki w środkowej części piekarnika w 250°C przez około 10 minut. Pozwól bułeczkom ostygnąć w piekarniku, zanim je wyciągniesz. Ostudzone bułeczki umieść w pudełku z przykrywką lub w chlebaku (aby nie wyschły i nie zrobiły się twarde).

płaskie ciasto czekoladowe *kladdkaka*



Den
7:e november firar man i
Sverige kladdkakans dag.
Historien bakom kladdkakan
finns även tillgänglig att läsa
på om på bland annat ICAs
hemsida under
artikeln “ kladdkakans
historia och bakgrund”[18].

7 listopada obchodzony jest w Szwecji "dzień kladdakaka". O tym warto pamiętać tego dnia i zaopatrzyć się w swoje *kladdkaka*.

[18] ICA, BUFFÉ. ARTIKEL, KLADDKAKANS HISTORIA OCH BAKGRUND. [HTTPS://WWW.ICA.SE/BUFFE/ARTIKEL/KLADDKAKANS-HISTORIA/](https://www.ica.se/buffe/artikel/kladdkakans-historia/)



Vissa funderar på om kladdkakan i grunden är en svensk eller en dansk uppfinning.

Denna kaka bakas både i Sverige och Danmark och många älskar den för den är snabb och enkel att baka, dessutom är ingredienserna få och lättillgängliga då majoriteten av de är något man redan har hemma. Det är även väldigt gott - en kladdigare version av den klassiska choklادتårtan som är många's favorit.

Kladdkakan passar bra till efterrätt såväl som till högtider. Många gillar att äta den ihop med vispgrädde eller sylt. För att få den precis så kladdig som man vill ha den är det viktigt att hålla koll på gräddningstiden, gillar man den riktigt kladdig bör man ha den en väldigt kort stund i ugnen. Nedan finner du ett förfinat recept på den perfekta kladdkakan delvis baserat på befintliga recept från Recepten.se (2020)[19] samt Familjeliv.se (2016)[20].

Do tej pory nie wiadomo, czy *kladdakaka* to duński czy szwedzki wynalazek. Przygotowuje się je zarówno w Szwecji, jak i w Danii. Jest łatwy w przygotowaniu, składniki są powszechnie dostępne, nic tylko robić.

To kremowe ciasto czekoladowe jest dobre na deser, podane z bitą śmietaną lub dżemem. Aby uzyskać idealną konsystencję, ważne jest pilnowanie czasu pieczenia. Im wilgotniejsze ciasto chcemy uzyskać, tym krócej należy trzymać je piekarniku. Ale też nie za krótko.



[19] RECEPTEN.SE, RECEPT. KLADDKAKA. 2020. [HTTPS://WWW.RECEPTEN.SE/RECEPT/KLADDKAKA.HTML](https://www.recepten.se/recept/kladdkaka.html)

[20] FAMILJELIV.SE, BLOGG. MAT, KLADDKAKA. 2016. [HTTPS://WWW.FAMILJELIV.SE/BLOGG/MAT/KLADDKAKA-100877](https://www.familjeliv.se/blogg/mat/kladdkaka-100877)

skådniki *ingredienser*

100 g smör (även margarin går bra)	100 g margaryny lub masła
2 st. ägg	2 jajka
Ca ¾ fyllt glas med strösocker (ca 1,5 dl)	3/4 szklanki cukru (ok. 150 ml)
2 tsk vaniljsocker	2 łyżeczki cukru waniliowego
3 msk kakao	3 łyżki kakao
2 krm salt	2 szczypty soli
2 dl vetemjöl	200 g mąki
1 ugnssäker form ca 20 cm i diameter	1 forma do pieczenia o średnicy około 20 cm

Servering:	Sposób podania:
Serveras gärna med vispgrädde eller glass.	ze bitą śmietaną lub z lodami

Börja med att smälta smöret i kastrull eller i en mikrovågsugn i ca 30 sekunder (max 800 W). Om du smälter i kastrull kan det vara bra att låta endast hälften av smöret smälta och sedan ta bort kastrullen från spisen och röra om tills det resterande smöret har smält.

Detta underlättar längre fram i processen då smöret inte är för varmt när du tillsätter de andra ingredienserna. Smöra och strö en ugnform med ströbröd eller kokosflingor. Har du en form som ej kräver detta steg går det bra att hoppa över detta steg. Tillsätt ägg och de torra ingredienserna förutom vetemjölet till det smälta smöret och rör om till en jämn smet.

Häll sedan i vetemjölet och rör om. Häll smeten i formen och grädda i mitten av ugnen i 180°C, hur lång tid baseras på hur pass kladdig du vill ha din kaka. Vill man ha den riktigt kladdig skall den fortfarande dallra när man skakar den.

När kladdkakan är färdiggräddad ska du låta den stå och stelna antingen i rumstemperatur eller i kylskåp, detta brukar ta ca 1-2 timmar. Kakan kan sedan förvaras i kylskåp i ca 4-5 dagar eller i frys om man vill förvara den längre än så. Servera gärna kladdkakan med vispgrädde eller glass. Du kan även strö florsocker över den.

Rozpuść masło w garnku na małym ogniu lub w kuchence mikrofalowej przez około 30 sekund (moc: 600 W). Wyjmij rondel z pieca i podgrzewaj, aż stopi się nieco ponad połowa masła.

Następnie zdejmij z ognia i mieszaj łyżką do momentu, aż stopi się reszta masła. Dzięki temu masło się nie nagrzewa, co jest bardzo ważne przed dodaniem reszty składników.

Posmaruj tłuszczem i posyp bułką tartą lub wiórkami kokosowymi okrągłą formę, najlepiej taką o średnicy około 20 cm (ten etap można pominąć, jeśli posiadasz formę, która nie przywiera).

Do rozpuszczonego masła dodaj jajko, cukier, cukier waniliowy, kakao i sól. Mieszaj do momentu uzyskania jednolitej konsystencji. Dodaj mąkę pszenną i mieszaj, aż masa ponownie będzie jednolita. Rozprowadź równo masę w formie.

Piecz przez około 20 minut w 180°C w środkowej części piekarnika (grzanie góra-dół). Jeśli chcesz uzyskać płynne ciasto z chrupiącym wierzchem, powinno na środku nieco opaść, jeśli potrząśniemy formą po wyjęciu z piekarnika. Im bardziej opadnie, tym bardziej ciasto jest miękkie. Jeśli chcemy uzyskać bardzo miękkie i kremowe ciasto, należy piec je jeszcze krócej, a po wyjęciu całość ma opaść (w tym celu należy potrząsnąć formą).

Zostaw ciasto do ostygnięcia. Po wyjęciu z piekarnika ciasto powinno stać kilka godzin w temperaturze pokojowej. Zanim nabierze pożądanej konsystencji, powinny minąć około 1-2 godziny, Kladdkaka można przechowywać 4-5 dni w lodówce. Można je również zamrozić.

Sposób podania:

Z bitą śmietaną lub z lodami. Można posypać także cukrem pudrem.



gofry z malinami *våfflor med hallon*



Nästan överallt i världen äts det våfflor men i varje land tillagas de på lite olika vis. Enligt källan Vårfrudagen, i ett inlägg (2012)[21] om våfflans historia har vi i Sverige känt till våfflorna så länge som sedan 1600-talet.

Prawie wszyscy na świecie znają gofry, ale w każdym kraju są przygotowywane w nieco inny sposób. W Szwecji gofry znane są od XVII wieku.

[21] VÅRFRUDAGEN, BLOGSPOT. VÅFFLANS HISTORIA. 2012. [HTTP://VARFRUDAGEN.BLOGSPOT.COM/2012/03/VAFFLANS-HIST.ORIA.HTML](http://varfrudagen.blogspot.com/2012/03/vafflans-hist.oria.html)



Från början var våfflorna fyrkantiga då man gräddade de mellan två rektangulära plattor över öppen eld, men redan då fanns det klassiska rutmönstret på våfflorna. Tidigare, i det gamla bondesamhället, var den så kallade vårfrudagen en av de viktigaste dagarna på året då dagen markerade slutet på vintern och början på våren. Vårfrudagen firades den 25:e mars varje år och har sedan dess blivit våffeldagen i Sverige. Vissa vill till och med påstå att våren inte är kommen förrän våffeldagen.

Kiedys szwedzkie gofry miały kwadratowy kształt, ponieważ wypiekano je między dwoma prostokątnymi płytami nad otwartym kominkiem. Już od początku swojej bytności miały charakterystyczny wzorek siatki.

Niektórzy uważają, że „dzień gofra” w Szwecji zwiastuje początek wiosny. W dawnych czasach, kiedy jeszcze większa część ludności trudniła się pracą na roli i hodowlą, dzień przypadający na początek wiosny był jednym z najważniejszych, ponieważ oznaczał symboliczny koniec zimy. Takim dniem był 25 marca, który stał się w Szwecji „Dniem Gofra” (våffeldagen). To trochę jak taki nasz Tłusty Czwartek.



składniki

ingredienser

400 g hallon	400 gramów malin
75 g smör (även margarin går bra)	75 g masła lub margaryny
500 g vetemjöl	500 g mąki pszennej
4 dl (400 ml) mjölk	400 ml mleka
2 st. ägg	2 jajka
2 tsk bakpulver	2 łyżeczki proszku do pieczenia
3 msk florsocker	3 łyżki cukru pudru
1 tsk vaniljsocker	1 łyżeczka cukru waniliowego



Börja med att låta hallonen tina om du använder frysta - annars kan du hoppa över detta steg. Mixa hallonen sedan i mixer eller med en stavmixer. Smält matfettet i kastrull eller i mikrovågsugn i ca 30 sekunder (max 800W). Låt svalna.

Blanda vetemjöl, bakpulver, florsocker och vaniljsocker i en bunke, rör sedan ned mjölk och ägg. Tillsätt hallonen och matfettet i bunken.

Hetta upp våffeljärnet och smörj det för den första våfflan. Häll ner en klick från våffelsmeten i järnet, bred ut den lite och låt gräddas. Lägg de färdiga våfflorna på galler. Servera gärna våfflorna med vispgrädde, glass eller färsk frukt och bär.

Zacznij od rozmrożenia malin, jeśli używasz zamrożonych - w przeciwnym razie możesz pominąć ten krok. Następnie zmiksuj maliny w blenderze lub mikserze ręcznym. Rozpuść tłuszcz w rondelku lub kuchence mikrofalowej przez około 30 sekund (max 800W). Pozwól ostygnąć.

W misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, cukier puder i cukier waniliowy. Wymieszaj jajka z mlekiem. Dodaj maliny i masło.

Podgrzej gofrownicę. Wlej porcję ciasta waflowego, rozprowadź i pozwól mu się upiec. Postępu według instrukcji na gofrownicy. Gofry podawać z bitą śmietaną, lodami lub świeżymi owocami i jagodami.

VÅFFLOR MED HALLON

Cielecy taniec

Kalvdans



Kalvdans
eller råmjölkspannkaka (kallas
även på vissa platser kalvost) är
enligt
Wikipedia (2020)[21] en
efterrätt gjord på råmjölk.

Kalvdans, zwany
też naleśnikiem z mleka prosto od krowy (lub serkiem cielęcym), to tradycyjny lokalny deser.

[21] WIKIPEDIA, WIKI. KALVDANS. 2020. [HTTPS://SV.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/KALVDANS](https://sv.wikipedia.org/wiki/Kalvdans)



I denna efterrätt kryddar och kokar man råmjölken ihop med socker och salt, i ugn i ett så kallat vattenbad. När den har stelnat har kalvdansen en söt smak och krämig konsistens.

För att laga kalvdans är det viktigt med just råmjölk, annars koagulerar inte smeten som den ska. Kan du mot förmodan inte få tag i råmjölk går det bra att använda vanlig mjölk med ägg, rätten kommer då däremot mer likna den franska crème brûlée. Detta förfinade recept, som baseras delvis på det redan befintliga receptet från Köket.se[22], kommer lära laga dig denna klassiska efterrätt som är så simpel och god!

Odpowiednio przyprawione, surowe mleko od krowy, gotuje się razem z cukrem i solą w kąpieli wodnej w piekarniku, aż się zestali i osiągnie kremową konsystencję.

Tak naprawdę, aby to danie wyszło, potrzebne jest świeże mleko, w innym przypadku tłuszcz nie będzie koagulować. Jeśli nie uda Ci się kupić surowego mleka prosto od krowy, użyj zwykłego mleka i dodaj jajko. Danie będzie wówczas przypominać w smaku francuski crème brûlée. Poniższy przepis jest częściowo oparty na już istniejącym przepisie opublikowanym na stronie Köket.se [22],



[22] KÖKET, MANDELMANNS RECEPT. KALVDANS. [HTTPS://WWW.KOKET.SE/KALVDANS-MANDELMANNS-RECEPT](https://www.koket.se/kalvdans-mandelmanns-recept)

składniki

ingredienser

1 l råmjölk	1 liter surowego mleka
100 g socker (även lite extra för gräddningen)	100 g cukru + odrobina do ubijania
10 sötmandlar (rostade och hackade)	10 słodkich migdałów, prażonych i posiekanych
2 krm salt	2 łyżeczki soli
0,5 tsk malen kardemumma	0,5 łyżeczki kardamonu

Servering:	Sposób podania:
Serveras gärna med valfri sylt och vispgrädde.	dowolny dżem bita śmietana



Börja med att sätta ugnen på 150°C. Blanda väl ihop alla ingredienser i en bunke och häll smeten i en smord, ugnssäker form, eller i flera mindre smorda glasformar.

Placera ugnnsformen med smeten i ett vattenbad och grädda denna i ca 40 minuter längre ned i ugnen. Strö över socker på kalvdansen vid slutet av gräddningen, ändra ugnsinställningen för att grilla och höj temperaturen med cirka 20 grader. Kalvdansen är klar när smeten har stelnat helt. Servera med sylt och vispad grädde.



Rozgrzej piekarnik do 150°C. Wymieszaj wszystkie składniki i wlej mieszankę do natłuszczonej, niewielkiej formy (lub małych szklanych foremek).

Umieść formę w kąpieli wodnej i wstaw na około 40 minut do dolnej części piekarnika. Ciasto powinno się zestalić. Posyp całość cukrem pod koniec pieczenia, zmień ustawienie piekarnika na grill i podnieś temperaturę o około 20 stopni. Kiedy cukier na powierzchni zacznie bulgotać, *kalvdans* jest gotowy. Podawaj z dżemem i bitą śmietaną.

semła

semła



Semlan,
som även kallas fastlagsbulle
eller fettisdagsbulle. Semlan
kan också vara känd
vid namnet hetvägg,
versionen med varm mjölk i.

Semla, zwana bułeczką wielkopostną lub – w wersji
z gorącym mlekiem – również hetvägg.
Jest to rodzaj wypieku z jasnego, pszennego pieczywa z nadzieniem z masy
migdałowej i śmietanki



Enligt källan Wikipedia (2020)[22] förekommer denna bakelse runt om i Skandinavien, Finland samt Baltikum i olika former och associeras med fastlagen före påskfastan. Bakelsen i detta recept, som delvis är baserat på Tastelines befintliga recept(2016)[23], bakas på mjukt och lätt bröd av vete med vispad grädde och självklart även mandelmassa.

Według Wikipedii (2020) [22], wypiek ten występuje w różnych formach w Skandynawii, Finlandii i krajach bałtyckich oraz kojarzy się z Wielkim Postem. W tym przepisie, który jest częściowo oparty na istniejącej recepturze z Tasteline (2016) [23], ciasto wypiekane jest na miękkie i lekkie pieczywo pszenne, które następnie wypełnia się bitą śmietaną i oczywiście pastą migdałową.



[22] WIKIPEDIA, WIKI. SEMLA. 2020. [HTTPS://SV.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/SEMLA](https://sv.wikipedia.org/wiki/SEMLA)

[23] TASTELINE, RECEPT. SEMMELBULLAR - SEMLOR, GRUNDRECEPT. 2016. [HTTPS://WWW.TAST.ELINE.COM/RECEPT/SEMMELBULLAR-SEMLOR-GRUNDRECEPT/](https://www.tast.eline.com/recept/semmelbullar-semlor-grundrecept/)

składniki

ingredienser

150 g smör (margarin går också bra)	150 g masła (może być również margaryna)
500 ml mjölk	500 ml mleka
50 g färskt jäst (alternativt 2 st. påsar torr jäst)	50 g świeżych drożdży lub 2 torebki suchych
150 ml strösocker	150 ml cukru
900 g vetemjöl	900 ml mąki pszennej
2 tsk kardemumma	2 łyżeczki kardamonu
0,5 tsk salt	0,5 łyżeczki soli

Fyllning	Wypełnienie:
400 g mandlar (även mandelmjöl eller krossade mandlar går bra)	400 g migdałów (możesz użyć mąki migdałowej lub zblendować migdały)
150 ml mjölk	150 ml mleka
600 ml grädde	600 ml bitej śmietany



Börja med att smälta smöret i kastrull eller i mikrovågsugn i ca 30 sekunder (max 800W). Tillsätt mjölken i det smälta smöret och värme upp till ca 37°C (kroppstemperatur).

Smula jästen i en bunke och tillsätt den varma mjölken och smöret. Rör om tills jästen löst upp sig. Tillsätt socker, kardemumma, salt och vetemjöl i bunken (spara lite mjöl till utbakningen). Knåda ihop till en deg och låt sedan stå övertäckt och jäsa i ca 1 timme.

Lägg den resta degen på en mjölad bänk och skär upp i ca 26 jämna bitar. Rulla bitarna till runda bullar och placera dem på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Låt stå övertäckta och jäsa i ca 30 minuter.

Sätt på ugnen på 220°C. Grädda bullarna i mitten av ugnen i ca 15 minuter tills de fått en gyllenbrun färg. Låt stå svalna på galler.

Fyllning: Börja med att skära av ett lock på bullarna och gröpa ur lite av brödet på undersidan. Riv sedan mandelmassan grovt med ett rivjärn och blanda ihop med det innehåll du gröpt ur bullarna. Tillsätt mjölk och rör om till en tjock smet. Vispa upp grädden tills den är fluffig men inte hårt vispad.

Fördela mandelmassa-smeten i de urgröpta bullarna och lägg en klick med vispad grädde på varje bulle. Lägg på locken av bullarna igen och pudra över lite florsocker.

Rozpuść masło. Dodaj mleko i podgrzej mieszankę do 37°C. Pokrusz drożdże do miski i mieszaj, aż się rozpuszczą.

Dodaj cukier, kardamon, sól i prawie całą mąkę pszenną. Zostaw trochę na później. Połącz razem składniki i ugniataj ciasto. Pozostaw ciasto pod przykryciem na około godzinę. Wyłóż ciasto na stolnicę i podziel na 26 kawałków. Uformuj okrągłe bułeczki i połóż na płycie wyłożonej papierem do pieczenia. Pozostaw do wyrośnięcia na około 30 minut.

Włącz piekarnik na 220°C. Piecz bułki w środkowej części piekarnika przez około 15 minut, aż staną się złotobrązowe. Pozostaw do ostygnięcia.

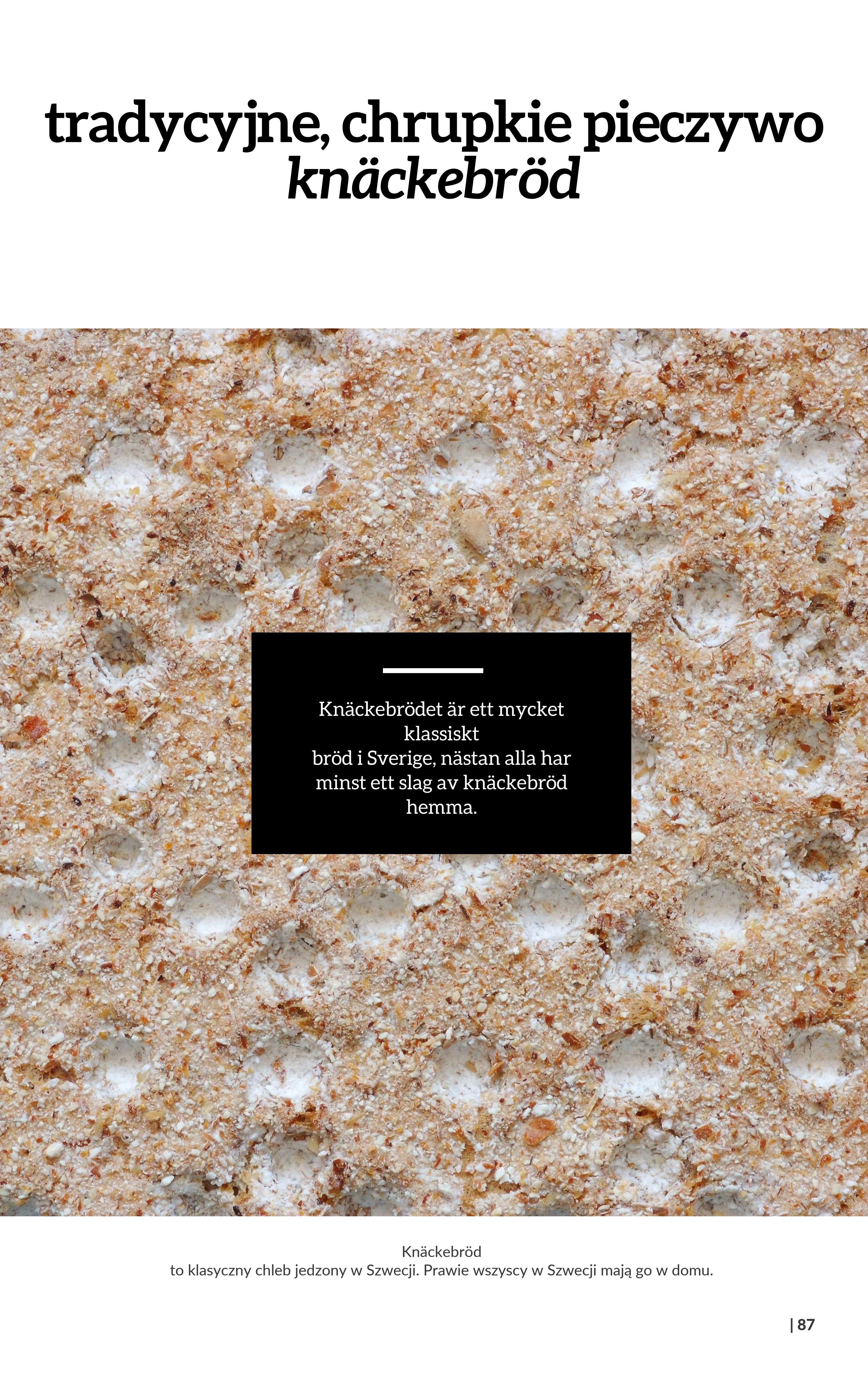
Wypełnienie: Wytnij górną część bułki, tak aby stanowiła ona "pokrywkę". Następnie sporządź masę migdałową (jeśli nie masz mąki migdałowej) poprzez zblendowanie migdałów i wymieszaj je zawartością uzyskaną z wyciętych bułek. Zblenduj wszystko razem. Dodaj mleko i wymieszaj na gęstą masę. Ubij śmietanę, aż będzie puszysta, ale nie ubita na twardo.

Wypełnij masą bułeczki. Ubij śmietanę i zrób kleksa na każdej bułeczce. Połóż też na każdej wycięty kawałek z bułeczki. Posyp cukrem pudrem.



DODATKI
TILLGÄGG

tradycyjne, chrupkie pieczywo *knäckebröd*



Knäckebrödet är ett mycket
klassiskt
bröd i Sverige, nästan alla har
minst ett slag av knäckebröd
hemma.

Knäckebröd
to klasyczny chleb jedzony w Szwecji. Prawie wszyscy w Szwecji mają go w domu.



För den som är intresserad kan man finna mer information om både historien kring, samt tillverkningsprocessen av denna klassiker på bland annat Wikipedia (2020) [24]. Enligt denna källa bakas brödet ut till tunna, platta kakor som gräddas i mycket hög värme under kort tid och sedan lämnas att torka helt. Det innehåller så lite som mindre än 10 % vatten och har därför mycket lång hållbarhet, detta var väldigt viktigt längre bak i tiden då andra förvaringsmöjligheter saknades.

Detta recept ger ca 30 portioner av hemmagjort knäckebröd med olja och frön och baseras delvis på ett befintligt recept från Damernas Värld (2020)[25]. På knäckebrödet används linfrö, sesam- och solrosfrön eller pumpakärnor för att skapa ett krispigt och nyttigt bröd. Det är väldigt enkelt att baka på egen hand även om många väljer att köpa det färdigt.

Du behöver bara förgrädda brödet, skära upp bitar i valfri storlek och sedan grädda lite till. Gott att äta som macka till frukosten eller toppa med lyxigare pålägg som inlagd sill och kall potatis. Givet på julbordet!

Jest to chrupkie, klasyczne pieczywo, charakterystyczne właśnie dla Szwecji. Chleb piecze się w wysokiej temperaturze przez krótki czas, a następnie suszy. Knäckebröd zawiera mniej niż 10 procent wody, dlatego wyróżnia go trwałość, co kiedyś, gdy brakowało możliwości konserwacji, było bardzo ważne.

Z podanych składników można uzyskać 30 porcji domowego chleba chrupkiego. Przepis jest częściowo oparty na istniejącej recepturze Damernas Värld (2020) [25].

Takie chrupiące domowe pieczywo z oliwą z oliwek, lnem, sezamem i słonecznikiem lub pestkami dyni łatwo można przygotować samemu. Wystarczy chwilę podpiec, pokroić na pożądaną ilość kawałków i włożyć do piekarnika jeszcze na moment. Świetne nadaje się do tradycyjnych szwedzkich kanapek z marynowanym śledziem i zimnymi ziemniakami. Serwuje się go także na świątecznym stole!



[24] WIKIPEDIA, WIKI. KNÄCKEBRÖD. 2020. [HTTPS://SV.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/KN%C3%A4CKEBR%C3%B6d](https://sv.wikipedia.org/wiki/KN%C3%A4CKEBR%C3%B6d)

[25] DAMERNAS VÄRLD, CHARLOTTE PERRELLI. EGET KNÄCKEBRÖD. 2020. [HTTPS://WP.DAMERNASVARLD.SE/CHARLOTTEPERRELLI/2013/10/23/EGET-KNACKEBROD/](https://wp.damernasvarld.se/charlotteperrelli/2013/10/23/EGET-KNACKEBROD/)



składniki

ingredienser

250 g vetemjöl	Okolo 30 porcji
½ tsk salt	70 ml ziaren sezamu
150 ml vatten	70 ml ziaren słonecznika lub pestek
2 msk olivolja	dyni
70 ml sesamfrön	70 ml całych nasion siemienia
70 ml solrosfrön eller	lnianego
pumpakärnor	lub nasion chia
70 ml hela lin- eller chiafrön	250 g mąki pszennej
	0,5 łyżeczki soli
	150 ml zimnej wody
	2 łyżeczki oliwy



Börja med att sätta ugnen på 150°C. Blanda ihop alla torra ingredienser i en bunke. Tillsätt vatten och olja och rör om till en lös smet. Bred sedan ut smeten på en ugnsplåt med bakplåtspapper den skall vara ca 30x40 cm för ca 30 bitar. Grädda i ugn i ca 30 minuter.

Ta ut och skär upp knäckebrödet i valfritt stora bitar. Grädda i ytterligare 25 minuter. Låt brödet svalna på galler. Servera till en måltid eller för sig självt med valfritt pålägg.

Włącz piekarnik na 150°C. Wymieszaj wszystkie suche składniki w misce. Dodaj wodę i olej a następnie mieszaj, aż ciasto będzie miało luźną konsystencję. Rozłóż ciasto na cienkiej blasze (około 30 × 40 cm - z czego uzyskamy około 30 "kromek") wyłożonej papierem do pieczenia.

Wstaw formę do środkowej części piekarnika na 30 minut. Wyjmij ciasto i pokrój lub rozbij na tak duże kawałki, jak chcesz. Wstaw do piekarnika na dodatkowe 25 minut. Niech chleb ostygnie na kratce.

sos cebulowy *löksås*



Löksås, även kallad bondsås är en klassisk svensk sås, kärt barn har många namn. Såsen är allra främst otroligt god och aromatiskt, den har en sötare smak från löken. Billig är den också! Har du tre lökar över? Då kan du laga en klassisk löksås som passar till det mesta: fläsk, biff, pannbiff, grillad haloumi eller också falukorv.

Allt som allt kräver detta recept endast sex ingredienser och tar ca 10-15 minuter!

Sos cebulowy, zwany także sosem chłopskim, jest klasycznym szwedzkim sosem obiadowym. Smaczny i aromatyczny, ze słodkim posmakiem cebuli. Dosyć tani, jeśli chodzi o koszt składników. Masz 3 cebule w spiżarni? Wyczaruj z nich sos! Klasyczny sos cebulowy nadaje się do wieprzowiny, wołowiny, steku, grillowanego halloumi lub do Falukorv! Wystarczy usmażyć cebulę, oprószyć ją mąką i ugotować z bulionem, śmietaną i mlekiem przez 5-10 minut.

składniki

ingredienser

3 st. gula lökar	3 cebule
25 g smör (även margarin går bra)	25 g masła
½ msk vetemjöl	0,5 łyżki mąki pszennej
1 glas mjölk (ca 2 dl)	1 szklanka mleka (około 200 ml)
200 ml grädde	200 ml śmietany
½ buljongtärning	1/2 kostki bulionowej
Salt och peppar efter smak	sól i pieprz do smaku

För veganer: önskar man tillaga denna sås utan några animalier går det också självklart bra! Byt bara ut smöret mot ett mjölkfritt alternativ eller rapsolja. Samma gäller med mjölken, det går bra att använda endast vatten eller valfritt mjölksubstitut. Välj grönsaksbuljong och istället för vanlig grädde kan du använda grädde baserad på soja eller havre.

Dla wegan:
Zamiast masła można użyć oliwy.
Zamiast mleka krowiego możesz użyć wody, mleka owsianego, mleka sojowego itp., a na końcu połowę kostki rosółowej i śmietany sojowej.



Börja med att skala och skära löken i tunna skivor, stek den sedan på medelvärme i matfett tills att löken blir mjuk - nästan genomskinlig.

Strö vetemjölet över löken och rör om. Tillsätt även både grädde och mjölk under omrörning och smula sedan ner buljongen. Låt sjuda i ca 5 - 10 minuter på svag värme och rör hela tiden om.

Önskar man en mer rinnig sås kan man späda ut med mer mjölk till önskad konsistens. Tillsätt salt och peppar efter smak. Servera tillsammans med kött, vegetariskt mm.

Obierz i pokrój cebulę w cienkie plasterki. Smaż delikatnie na maśle, na średnim ogniu, w dużym rondlu lub patelni.

Posyp mąką pszenną cebulę i zamieszaj. Dodaj mleko i śmietanę podczas mieszania. Dodaj kostkę bulionową. Gotuj sos cebulowy przez 5-10 minut na małym ogniu, ciągle mieszając.

W razie potrzeby dodaj więcej mleka, aby uzyskać pożądaną konsystencję. Dopraw do smaku solą i białym pieprzem.

Källor och referenser:

Źródła i odniesienia:

Orkla, Rapporten, Orkla Sustainable Life Barometer. 2019.

<http://www.mynewsdesk.com/se/orklasverige/documents/rapporten-orkla-sustainable-life-barometer-2019-91661>

Hallå Konsument, Miljö och hållbarhet. Sortera avfall. 2017.

<https://www.hallakonsument.se/miljo-och-hallbarhet/boende/sortera-avfall/>

ICA, Recept. Kanelbullar. 2013.

<https://www.ica.se/recept/kanelbullar-5342/>

ICA, Buffé. Artikel, Kladdkakans historia och bakgrund.

<https://www.ica.se/buffe/artikel/kladdkakans-historia/>

Recepten.se, Recept, Kladdkaka. 2020.

<https://www.recepten.se/recept/kladdkaka.html>

Familjeliv.se, Blogg. Mat, Kladdkaka. 2016.

<https://www.familjeliv.se/blogg/MAT/kladdkaka-100877>

ICA,Recept. Falukorv i ugn med mos. 2020.

<https://www.ica.se/recept/falukorv-i-ugn-med-mos-726253/>

Mitt Kök, Expressen. Recept, Köttbullar med potatismos och lingon. 2016.

<https://mittkok.expressen.se/recept/kottbullar-med-potatismos-och-lingon-2/>

ICA, Recept. Kroppkakor av kokt potatis. 2014.

<https://www.ica.se/recept/kroppkakor-av-kokt-potatis-3693/>

Zeinas Kitchen, Ärtsoppa. 2017.

<https://zeinaskitchen.se/artsoppa/>

Mitt kök, Expressen. Recept, Rotmos med fläsklägg. 2019.

<https://mittkok.expressen.se/recept/rotmos-med-flasklagg/>

Mitt kök, Expressen. Recept, Vegetarisk kålpudding med rårörda lingon. 2020.

<https://mittkok.expressen.se/recept/vegetarisk-kalpudding-med-rarorda-lingon/>

Mitt kök,Expressen. Recept, Gulasch med bönor. 2019.

<https://mittkok.expressen.se/recept/gulasch-med-bonor/>

Wikipedia, Wiki. Knäckebröd. 2020.

<https://sv.wikipedia.org/wiki/Kn%C3%A4ckebr%C3%B6d>

Damernas Värld, Charlotte Perrelli. Eget knäckebröd. 2020.

<https://wp.damernasvarld.se/charlotteperrelli/2013/10/23/eget-knackebrood/>

Wikipedia, Wiki. Flygande Jacob. 2020.
https://sv.wikipedia.org/wiki/Flygande_Jacob

Archive today, Bild på på uppslag, Allt om mat. Fest för många goda vänner, nr 13. 1976.
<https://archive.is/20130418024450/denbrunamaten.se/wp-content/uploads/2010/04/FestF%C3%B6rM%C3%A5ngaGodaV%C3%A4nner.jpg>

Receptfavoriter, Recept. Flygande Jacob. 2019.
<https://receptfavoriter.se/recept/kyckling-flygande-jacob.html>

ICA, Vegansk husmanskost. Recept, Vegansk Skånsk Kalops. 2020.
<https://www.ica.se/recept/vegansk-skansk-kalops-726421/>

Stufvenäs Gästgifveri, Restaurang. Julbord vid Kalmarsund, Julmatens historia.
<https://stufvenas.se/restaurang/julbord/>

Vårfrudagen, Blogspot. Våfflans historia. 2012.
<http://varfrudagen.blogspot.com/2012/03/vafflans-historia.html>

Wikipedia, Wiki. Kalvdans. 2020.
<https://sv.wikipedia.org/wiki/Kalvdans>

Köket, Mandelmanns Recept. Kalvdans.
<https://www.koket.se/kalvdans-mandelmanns-recept>

ICA, Recept. Ängamat. 2012.
<https://www.ica.se/recept/angamat-3163/>

Wikipedia, Wiki. Semla. 2020.
<https://sv.wikipedia.org/wiki/Semla>

Tasteline, Recept. Semmelbullar - Semlor, Grundrecept. 2016.
<https://www.tasteline.com/recept/semmelbullar-semlor-grundrecept/>