

Arome din bucătăria nordică

În mod tradițional, bucătăria nordică are la bază ingrediente ce pot fi găsite în munți, regiunile sălbatice sau de coastă. Ea este diferită, din multe privințe, de influențele culinare din zonele continentale vecine, rețetele concentrându-se îndeosebi pe carne de vânat și pește. Pentru multe preparate tradiționale din această regiune se folosesc ingrediente conservate, din cauza iernilor lungi. Astfel de ingrediente sunt: peștele, precum somonul și heringul, carne și vânat de elan sau căprioară, legume ca sfecla roșie, păstârnac, cartofi, varză, fasole și cereale sau fructe precum mere, pere, prune, afine și merișoare.

Preparatul cel mai des asociat cu Suedia este "köttbullar" sau chiftele. Chiftelele sunt servite cu cartofi la cuptor sau piure, sos de merișoare și un sos brun făcut din smântână, fiind de obicei consumate la prânz sau cină. În Danemarca, "smørrebrød", un sandwich de secară cu diferite topping-uri, este o masă tipică de prânz, în Norvegia peștele se regăsește cu ușurință în majoritatea meniurilor, în timp ce Finlanda este influențată atât de bucătăria nordică, cât și de cea estică. Aici veți găsi carne de vânat, pește, chiftele, dar și patiserie din regiunea Karelia.

"Super-alimente" din nord- Sănătoase și savuroase

Multe dintre ingredientele tradiționale nordice conțin acizi grași, zaharuri și săruri care pot ajuta la scăderea tensiunii arteriale și îmbunătățirea sensibilității la insulină. Câteva exemple de "Super-alimente" din nordul Europei sunt:

1. **Somonul**- Este bogat în Omega 3, proteine, vitaminele B și D, seleniu și magneziu. Omega 3 este importantă pentru funcțiile noastre cerebrale, și ochi, dar și pentru sistemul nostru nervos.
2. **Afinele** - Conțin antioxidanți, care protejează celulele corpului și contribuie la menținerea sănătății ochilor odată cu înaintarea în vârstă. Afinele conțin de asemenea, substanțe care sunt anti-cancerigene.
3. **Secara și pâinea de secară** - Sunt o sursă bună de fibre dietetice, magneziu, fier și zinc. Aceasta oferă o saturație mai bună și un nivel stabil de zahăr în sânge.

1 Sandwich cu pâine prăjită de secară

Este un aperitiv delicios și des întâlnit pe mesele tradiționale scandinave. Începeți prin a amesteca smântână cu mărar proaspăt și un praf de sare. Treceți prin răzătoare fenicul și amestecați-l cu suc de lămâie. Prăjiți pâinea, apoi acoperiți-o cu unt. Adăugați peste somon, crema cu mărar și feniculul.

2 Supă cremă de napi

Cremașă, fină și consistentă. Aceasta supă cremă de napi este gata în 40 de minute! Poate fi preparată și cu câteva zile înainte de servire, dacă este menținută la frigider. Doar sotați legumele în unt, adăugați apă și stoc de supă și lăsați-o să fiarbă. Se servește cu iaurt cu mărar și mere uscate.

"Cu SousVide sunt păstrate toate substanțele nutritive și vitaminele ingredientelor"

3 Carne de vânat gătită încet

Gătitul la SousVide poate suna dificil, dar este, de fapt, incredibil de simplu! Sigilați legumele într-o pungă vidată, folosind un aparat de vidare SousVide și pregătiți o altă pungă pentru carne. Ambele pungi vidate puneți-le în cuptorul SousVide pentru aproximativ 2 - 2 ore și jumătate. Separat, puneți afine în apă clocotită și un strop de oțet și lăsați apoi să se răcească la frigider până la momentul servirii.

4 Pere fierte în vin roșu

Va fi greu să vă abțineți să nu gustați din pere în timp ce le pregătiți, având în vedere miremele de vin roșu, scorțișoară și vanilie care vă vor inunda bucătăria. Fierbeți perele timp de 40 de minute și serviți-le imediat sau după răcire, împreună cu frișcă cu vanilie și miere.

Perele coapte sunt foarte sensibile la atingere. Trebuie atinse delicat și luate una câte una. Dacă sunteți prea dur atunci când le atingeți, atunci urmele de presare se vor transforma în pete maronii.

4

Pere fierte în vin cu cremă de vanilie și miere

⌚ Timp de gătire: 40 minute

Ingrediente

500 ml vin roșu sec
20 ml apă rece
200 g zahăr brun
2 bucăți de scorțișoară
1 păstaie de vanilie
4 pere decojite

Crema de vanilie:

20 ml smântână lichidă (40% grăsime)
2,5 g de semințe de vanilie
Miere

Grad de dificultate: Ușor

1. Se amestecă vinul, apa, zahărul, scorțișoara și păstaia de vanilie într-o cratiță medie, la temperatură medie, timp de 2 minute sau până când se dizolvă zahărul. Se adaugă perele și se aduc la punctul de fierbere. Se reduce focul la cel mai mic nivel și se lasă la fiert perele, întorcându-le ocazional, timp de 40 de minute sau până când perele sunt fragede.
2. Se amestecă smântâna lichidă cu semințele de vanilie la blenderul Masterpiece.
3. Perele se pun pe o farfurie împreună cu crema de vanilie. Cerneți puțină miere peste cremă, înainte de servire.



Electrolux

1

2

3