

СКОРАЯ КУЛИНАРНАЯ ПОМОЩЬ

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Илья  
Лазерсон

КУХНИ  
НАРОДОВ  
МИРА



КУХНИ  
СКАНДИНАВИИ

СКОРАЯ КУЛИНАРНАЯ ПОМОЩЬ  
ПРЕДСТАВЛЯЕТ

КУХНИ  
НАРОДОВ  
МИРА



Илья Лазерсон

# КУХНИ СКАНДИНАВИИ



Москва — Санкт-Петербург  
ЦЕНТРОЛИГРАФ  
МиМ-Дельта  
2005

Охраняется Законом РФ об авторском праве.  
Воспроизведение всей книги или любой ее части  
воспрещается без письменного разрешения издателя.  
Любые попытки нарушения закона  
будут преследоваться в судебном порядке.

Серия «Скорая кулинарная помощь»  
выпускается с 2003 года

Разработка серийного оформления  
художника И.А. Озерова

Рисунки Е. Шенца

Лазерсон И.И.  
Л17 Кухни Скандинавии. — М.: ЗАО Центр-  
полиграф, 2005. — 47 с. — (Скорая кулинар-  
ная помощь).

ISBN 5-9524-1689-6

Скандинавы — наши соседи, а потому и исходные продукты  
их кухни заморскими не назовешь. Прочитав эту книгу, вы узна-  
ете, как можно приготовить необычные блюда из самых обычных  
продуктов. Ци по-фински, копенгагенский салат, шведский яблоч-  
ный пирог, датская розовая баба займут достойное место на ва-  
шем столе.

ББК 36.997

© И.И. Лазерсон, 2005  
© ООО «МиМ-Дельта», 2005  
© Художественное  
оформление серии,  
ЗАО «Центрполиграф», 2005

ISBN 5-9524-1689-6

Сознайтесь, что первое приходит в голо-  
ву при упоминании Скандинавии? Ско-  
рее всего, шведский стол и финская баня. Ну,  
может, еще Гамлет, принц датский, со всей его  
родней и тенью батюшки. А еще перед глаза-  
ми встает образ рыжебородого сурового викин-  
га в занесенном снегом шлеме с рогами.

Снега в скандинавских странах действи-  
тельно много. А вот климат там благодаря  
Гольфстриму мягкий. Да и люди, живущие в  
Дании, Швеции, Норвегии и Финляндии, очень  
доброжелательные.

Даже страшно вспомнить все многочислен-  
ные походы, предпринимаемые странами-  
соседями, дабы оттяпать друг у друга кусо-  
чек — в течение веков границы и названия  
государств менялись неоднократно. Однако  
теперь все они представляют собой так  
называемый «северный шенген» и живут, как

и положено соседям, душа в душу. То есть ездят друг к другу в гости, парятся в «финских банях», поцеживая брусничный ликер, а после отправляются к «шведскому столу».

И чего только нет на этом столе!

Первое и основное, конечно, рыбка. Жареная, со сметанкой и зеленью. Или запеченная в тесте. Или салат из нее же. А то и вовсе все вместе. Чего-чего, а рыбы в северных странах много, ведь омывают их побережья и плещутся в фьордах Балтийское, Норвежское и Баренцево море, не говоря уж о Северном Атлантическом океане.

Впрочем, рыбка на столе не только морская да атлантическая — много и мелководных рыбешек. Не даром же Финляндию называют Страной тысячи озер!

Кроме рыбы местные жители уважают мясо. И не только оленину, как могло бы показаться на первый взгляд — не одними северными оленями богаты Скандинавские страны. Кулинары «северного шенгена» прекрасно готовят и говядину, и свинину. А телятина у них получается — пальчики оближешь!

Напитки и сладкие блюда готовят из даров леса. А в бескрайних северных лесах, как известно, почти круглый год можно собирать клюкву с брусникой и морошку с ежевикой.

Так что о начинках для пирогов и соках для морсов беспокоиться не приходится.

В общем, сделав краткий обзор скандинавских яств, не сложно догадаться — нам их северная кухня подходит как нельзя лучше. Исходные продукты заморскими не являются, а потому найдутся в любом хозяйстве.

А вот как приготовить из обычных продуктов необычные блюда, мы с вами сейчас узнаем.

## Блюда из овощей

### Салат из свеклы

Свеклу отварить до готовности, очистить от кожуры, нарезать некрупными кубиками, смешать с 1 стаканом ломтиков ананаса, добавить 0,5 стакана взбитых сливок и все осторожно перемешать.

### Салат с сыром

500 г отварной моркови, 750 г свеклы, 250 г картофеля, 150 г сыра-градинок или 200 г любого твердого сыра, нарезанного очень мелкими кубиками, 2 ч. ложки соли.





При приготовлении этого салата все овощи необходимо нарезать как можно мельче, после чего смешать их и добавить часть измельченного сыра. Затем осторожно перемешать, приправить солью, переложить в салатницу и украсить оставшимся сыром.

### Салат из фасоли по-датски



*250 г фасоли, 200 г картофеля, 50 г репчатого лука, 150 г сельди, 100 г майонеза, уксус, листья зеленого салата, соль.*

Промытые стручки фасоли разломать на небольшие кусочки и припустить до готовности в небольшом количестве воды, добавив уксус и соль. Репчатый лук очистить и измельчить. Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать тонкими дольками. Филе сельди нарезать соломкой.

Все продукты перемешать, заправить майонезом, переложить в салатник и украсить листьями зеленого салата.

### Печеный картофель «Гассель»

*1 кг картофеля, сливочное масло, соль, перец, 3–4 ст. ложки тертого сыра.*

Отобрать круглые картофелины одинаковой величины, очистить и надрезать поперек на тонкие ломтики так, чтобы внешне картофелина казалась целой. Подготовленный картофель выложить в смазанную маслом форму, посыпать солью и перцем, на каждую положить по небольшому кусочку сливочного масла и посыпать тертым сыром.

Запекать в духовке со средней температурой до образования золотисто-коричневого цвета.

Подавать с зеленым салатом, мясом или тушеной рыбой.

### Картофель по-датски

*700 г картофеля, 50 г сахарной пудры, 50 г свиного жира, зелень петрушки, щепотка тертого мускатного ореха, соль.*



Отобрать мелкие картофелины, отварить их в подсоленной воде и очистить от кожуры. Свиной жир разогреть на сковороде, добавить сахарную пудру, положить отваренный картофель и жарить до тех пор, пока сахар не начнет карамелизоваться. Затем посыпать картофелины солью и тертым в порошок мускатным орехом.

Перед подачей на стол посыпать мелко на-  
рубленной зеленью петрушки. Подавать это  
блюдо следует непременно горячим.

### Капуста в молоке (Майтокаали)



*0,5 кочана капусты средней вели-  
чины, 1 л воды, 1 л молока, 2 ст.  
ложки ячменной или пшеничной  
муки, 100 г сливочного масла, 1 ч.  
ложка сахара, соль.*

В кастрюлю влить воду, добавить 1 ч. лож-  
ку сахара, 1 ч. ложку соли и довести до кипе-  
ния. С кочана капусты снять верхние зеленые  
листья, оставшиеся белые тщательно промыть,  
нарезать кубиками, опустить в посуду с кипят-  
ком и варить до мягкости. Затем воду необхо-  
димо слить, добавить молоко и, пока оно еще  
не закипело, размешать в нем муку. После чего  
поставить на слабый огонь и варить до образо-  
вания кашицы. Затем посолить по вкусу и,  
сняв с огня, заправить сливочным маслом.

Это блюдо подают как гарнир к мясным  
блюдам или как горячее дополнение к холод-  
ным закускам — ветчине, колбасе, копчено-  
му салу. Можно подать и к отварному или жа-  
реному картофелю, яичным блюдам.

### Чиненая брюква

*2 брюквы средней величины, 200 г  
консервированного зеленого горош-  
ка, 100 г жирной ветчины, корейки  
или бекона (можно взять и колба-  
су, и соленое свиное сало), базилик,  
черный молотый перец, соль.*



Брюкву вымыть, очистить от кожуры, раз-  
резать пополам и отварить в кипятке до полу-  
готовности в течение 20–25 мин на слабом огне,  
следя за тем, чтобы брюква не разварилась по  
краям. Затем в каждой половинке следует  
вырезать углубления, оставив стенки толщи-  
ной примерно 0,5 см.

Мелко нарезанную ветчину смешать с зеле-  
ным горошком, приправить солью, перцем и  
заполнить углубления в брюкве. Затем смазать  
ее маслом (или салом) и посыпать измельчен-  
ной зеленью базилика.

На стол подавать горячим.

### Датский салат из макарон

*200 г макарон (или рожков), 1 не-  
большой кочан цветной капусты,  
1 корень сельдерея, 2 моркови, 200 г*





ветчины (можно взять и охотничьи колбаски), 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка горчицы.

Морковь и сельдерей очистить и нарезать ломтиками или кубиками. Цветную капусту разделить на соцветия, тщательно промыть, вместе с остальными овощами сварить в слегка подсоленной воде (но не разваривать) и охладить. Макароны также отварить в подсоленной воде и охладить. Подготовленные овощи и макароны заправить растительным маслом, уксусом, горчицей и майонезом, добавить нарезанную полосками ветчину и перемешать.

## Супы

### Суп из пива (Елеброд)



1 бутылка светлого пива, 1 бутылка темного пива, корочка лимона или имбирь, 1–2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1 яичный желток, немного молока.

В пиво положить корку лимона и довести до кипения. 1 ст. ложку муки развести в хо-

лодном молоке и добавить в суп. Приправить сахаром и солью. Яйцо смешать с мукой, прибавить немного молока, хорошо размешать, чтобы не было комочков, и влить в суп. Прокипятить в течение 5 мин и снять с огня. Яичный желток и несколько ложек супа хорошо взбить и добавить в суп.

### Суп весенний

2 л куриного бульона, 300 г цветной капусты, 50 г зеленого лука, 50 г моркови, корень сельдерея, 150 г шпината, зелень петрушки, 200 г зеленого горошка, 4 яичных желтка, 150 мл сливок, 20 г масла, перец, соль, мука.



Цветную капусту разобрать на соцветия и промыть в холодной воде. Морковь, сельдерей и зеленый лук мелко нарезать, добавить зеленый горошек, сложить подготовленные овощи в посуду, влить немного готового куриного бульона и припустить до готовности. Шпинат промыть, нарезать и припустить в отдельной посуде.

Приготовить белый соус. Затем довести до кипения куриный бульон, опустить в него припущенные овощи, шпинат, добавить белый

соус и проварить несколько минут. Яичные желтки соединить со сливками и полученным льезоном заправить суп. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью петрушки.

### Суп, готовящийся по вторникам



*100 г моркови, 100 г репы, 100 г риса, пастернак, 2 средние луковицы, сливочное масло, 0,5 л молока, перец, соль.*

Мелко нарезанные и пассерованные на масле репчатый лук, репу и пастернак опустить в приготовленный заранее бульон, добавить рис и варить в течение 30–40 мин. За несколько минут до готовности приправить специями, влить горячее молоко и перемешать.

### Суп из соленой свинины



*250 г лущеного гороха, 500 г соленой свинины, 50 г шпика, 50 г репчатого лука, гвоздика, мускатный орех.*

Горох, вымоченный в холодной воде в течение 8 ч, положить в кастрюлю, добавить соленую свинину и шпик. В луковицу воткнуть

одну гвоздику и также опустить в кастрюлю. Приправить измельченным на терке мускатным орехом, залить водой и варить на слабом огне в течение примерно 3 ч. После этого луковицу необходимо вынуть. Готовые мясо и шпик достать из кастрюли, нарезать ломтиками и, разложив по тарелкам, залить бульоном. К этому супу отдельно подают горчицу.

### Мясной суп по-фински (Лихакейто)

*1 кг говядины (грудинка и косточка или лопаточная часть), 2,5 л воды, 1 ст. ложка соли, 10 горошин белого или черного перца, 2 луковицы, 2 моркови, 1/2 корня и зелень сельдерея, 1 некрупная брюква, пастернак, 6 средних картофелин, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки.*



Мясо ополоснуть в холодной воде, промокнуть салфеткой и опустить в кастрюлю с кипящей водой и варить до полуготовности (примерно 1,5 ч). Образовавшуюся при варке пену обязательно удалить шумовкой. Приправить бульон солью, перцем, добавить репчатый лук.



Сваренное до полуготовности мясо вынуть, очистить от пленок, сухожилий, нарезать ломтиками и вернуть в суп. В кастрюлю опустить брюкву, морковь, сельдерей, пастернак и в последнюю очередь — картофель. Незадолго до конца варки вынуть кость.

Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

К этому супу подают квас или свежее молоко.

### Гороховый суп «Хернерокка»



2 л воды, 250 г гороха, 2,5 л воды для замачивания, 350 г мякоти нежирной свинины, немного свиных мозговых костей, 250 г говядины, 1 ст. ложка соли, 2 ч. ложки пшеничной муки.

В 2,5 л воды замочить горох на ночь (данное соотношение гороха и воды является для этого блюда обязательным). Сменить воду дважды: первый раз вечером, второй — рано утром.

Подготовленный горох опустить в кастрюлю с холодной кипяченой водой и довести до кипения. Мясо нарезать небольшими кусочками и опустить в кипящую воду вместе с ко-

стями. Снять образовавшуюся пену, посолить, убавить огонь до слабого и варить при несильном кипении в течение 2–3 ч. Муку развести в четверти стакана кипяченой холодной воды и заправить бульон.

### Капустный суп с клецками (Кааликлимписоппа)

2 л воды, 400 г баранины или жирной говядины (грудинки), 0,5 небольшого кочана капусты, 1 головка лука, 10 горошин душистого перца, 1 ст. ложка соли. Для клецек: 4 картофелины, 100 мл сливок, 3 яйца, 100 г пшеничной муки, 1 ч. ложка соли, 0,25 ч. ложки имбиря.



Лук и мясо опустить в кипящую подсоленную и поперченную воду и через некоторое время снять образовавшуюся пену. Капусту освободить от поврежденных листьев, нарезать широкой соломкой и опустить в кипящий бульон спустя 40 мин после начала варки мяса.

Приготовить тесто для клецек: картофель отварить в мундире, очистить от кожуры, растолочь в пюре, влить сливки, приправить солью, добавить имбирь. Яйца взбить и

постепенно подмешать к картофельному пюре, одновременно добавляя муку, и вымесить тесто до однородной массы.

Примерно через час после начала варки из приготовленного теста сформовать клецки и опустить их в бульон. Когда клецки сварятся, суп будет готов.

К этому блюду подают хрустящие хлебцы, холодное свежее молоко или пиво.

### Щи по-фински (Хапанкааликейто)



*1 кг кислой капусты, 0,5 кг свиные, мозговые косточки, 1 бульонный кубик, 2,5 л воды, 10 горошин белого (черного) перца, соль по вкусу.*

Кислую капусту промыть в холодной воде, а лучше вымочить ее в течение примерно полутора часов. Мясо промыть, опустить в кастрюлю с кипящей водой, мозговые косточки раздробить и также положить в кипяток. Снять образовавшуюся пену, приправить солью, перцем, добавить бульонный кубик, затем довести до сильного кипения и добавить капусту. Через несколько минут убавить огонь и доваривать щи на умеренном огне в течение 2–3 ч.

Перед подачей мясо вынуть, нарезать небольшими ломтиками и вновь положить в щи.

## Блюда из рыбы

### Датский салат из сельди и зеленой фасоли

*300 г стручков свежей фасоли, 3 сельди слабой соли, 3 отваренные картофелины, 1 луковица, 100–125 г майонеза.*



Стручки фасоли промыть, разломить на 2–3 части и припустить в небольшом количестве воды. Сельдь почистить и нарезать ломтиками шириной примерно 3 см. Вареный картофель очистить от кожуры и нарезать тонкими дольками. Все продукты перемешать и заправить майонезом, смешанным с мелко нарезанным репчатым луком и приправленным перцем.

### Копенгагенский салат

*250 г рыбы, 1 соленый огурец, 2 помидора, 1 маленькая луковица, 1–2 некрупных яблока, 100 г майонеза, соль, перец, горчица.*



Из отваренной в небольшом количестве воды рыбы удалить кости и разделить ее на кусочки. Соленый огурец, помидоры, лук и яблоки нарезать кубиками. Смешать все ингредиенты, приправить солью, перцем, горчицей, добавить майонез и еще раз перемешать.

### Салат из семги



*150 г копченой семги, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 соленый огурец, 2 чашки отварного риса, 100 г майонеза.*

Семгу нарезать кусочками, яйца и огурец нарезать кубиками, смешать с отварным рисом и заправить майонезом.

### Сельдь жареная



*8 свежих сельдей, 80 г шпика, 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки толченых сухарей, горчица, уксус, соль.*

Очищенную рыбу разрезать вдоль пополам, слегка посолить, сбрызнуть уксусом, а затем намазать горчицей с обеих сторон. Подготовленные куски сельди обвалять в муке, затем в толченых сухарях, после чего обжарить с обе-

их сторон на предварительно растопленном шпике.

Подают это блюдо обычно с картофельным салатом или картофельным пюре.

### Сельдь «Осло»

*0,5 кг свежей сельди, 6 горошин черного перца, лавровый лист, 1 ст. ложка уксуса, укроп, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 стакана сливок, соль, сок 1 лимона.*



Очищенную рыбу разрезать вдоль пополам, свернуть в виде рольмопсы и отварить в подсоленной воде с добавлением лаврового листа, перца горошком, уксуса и укропа.

*Приготовить соус:* сливочное масло растопить, влить сливки, хорошо перемешать и приправить солью, перцем и лимонным соком.

Готовым соусом залить рольмопсы и подать к столу с отварным картофелем или овощами.

### Рыбный клопс

*500 г рыбного филе, 50 г шпика, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 крупная луковица, 1 ломтик белого хлеба, 2 ст. ложки сливок, соль, красный*





*перец, зелень петрушки. Для соуса: 1 ст. ложка (с горкой) сливочного масла, 250 мл молока, 150 мл кислого молока или йогурта, соль, каперсы, сок лимона.*

Рыбное филе пропустить через мясорубку. Шпик нарезать небольшими кубиками и растопить на сковороде. Затем добавить маргарин, мелко нарезанный репчатый лук и слегка обжарить его. Ломтик белого хлеба размочить и размять. Все компоненты перемешать, приправить солью, добавить красный перец и измельченную зелень петрушки. Из приготовленного фарша сформовать небольшие клецки и отварить их в слегка кипящей воде на слабом огне в течение 20 мин. После этого готовые клецки вынуть и поставить в теплое место, а в бульон влить разведенный в сливках крахмал и прокипятить. Затем добавить каперсы, лимонный сок и йогурт. Рыбные клецки прокипятить в полученном соусе на очень слабом огне и подать с отварным картофелем.

### Тефтели селедочные «Птичьи гнезда»



*0,5 кг сельди, 100 г каперсов или соленых огурцов, 10 яичных желт-*

*ков, 150 г анчоусов, 100 г репчатого лука, листья зеленого салата.*

Вымоченную сельдь разделить на филе, измельчить и смешать с мелко нарезанными анчоусами, репчатым луком и каперсами. Из приготовленного фарша сформовать тефтели. В середину каждой положить вареные яичные желтки.

При подаче на стол на тарелку выложить листья зеленого салата, а сверху — готовые тефтели.

### Камбала по-датски

*0,5 кг филе камбалы, мука, толченые сухари, 250 мл сухого белого вина, 50 г сливочного масла, 4 яйца. Для соуса: 1 ст. ложка сливочного масла, мука, 150 мл молока, 200 г свежих шампиньонов, сок 1 лимона, 100 г спаржи, соль, перец.*



Взять половину указанного в рецепте количества рыбного филе, положить его в смазанную маслом посуду, залить вином и припустить на слабом огне до готовности. Оставшуюся часть филе разрезать на куски, запанировать

в муке, яйце, сухарях и обжарить во фритюре. Приготовить картофельное пюре.

При подаче на стол на середину блюда выложить отварную рыбу и залить ее соусом. С одной стороны блюда уложить жареную рыбу, а с другой — картофельное пюре.

*Приготовить соус:* готовую жировую мучную пассеровку развести горячим бульоном, добавить молоко, прокипятить и процедить. Спаржу отварить и нашинковать. Грибы нарезать соломкой и обжарить на сливочном масле. Шампиньоны и спаржу смешать с соусом, приправить лимонным соком, солью и перцем по вкусу.

### Миноги по-фински (Сильмулохко)



*1 л воды, 12 шт. небольших миног, 6 средних картофелин, 1 некрупная брюква, 2 моркови, 2 луковицы, 6 горошин белого и 6 горошин душистого перца, 2 ст. ложки соли, 50 г сливочного масла.*

Картофель, брюкву и морковь очистить, нарезать крупными кубиками и опустить в кипящую воду. Затем добавить мелко нарезан-

ный репчатый лук, приправить солью и пряностями.

Подготовленные миноги нарезать кусочками длиной примерно 5 см.

За несколько минут до конца варки овощей опустить в кастрюлю рыбу и довести до готовности. Почти вся вода должна выкипеть. Сняв посуду с огня, следует добавить в нее немного сливочного масла.

К этому блюду отдельно подается мелко нарезанный зеленый лук и очень холодное светлое пиво.

### Семга запеченная

*8 некрупных картофелин, 450 г филе семги (свежей, соленой или копченой), 1 стакан сливок, 2 яйца, 1–2 луковицы, зелень укропа и петрушки, 2 ч. ложки соли (если используется свежий лосось).*



Картофель очистить и нарезать тонкими брусочками, а репчатый лук — кружочками. Семгу нарезать тонкими ломтиками. Яйца взбить со сливками.

В жаропрочную кастрюлю выкладывать слоями картофель, лук и семгу так, чтобы верхний слой был картофельный, после чего



залить все яично-молочной смесью, сверху снова положить картофель и обильно смазать его сливочным маслом.

Запекать в предварительно нагретой до 180 °С духовке. При подаче на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

## Рыбный воздушный пирог



1 кг рыбного филе, 50 г сарделек, 50 г шпика, 2 ломтика белого хлеба, 1 крупная луковица, 100 мл молока, 1–2 ч. ложки рубленых каперсов, 0,5 стакана мелко нарубленной зелени петрушки, уксус, соль, 250 г сметаны, 2 яйца.

Очищенное рыбное филе слегка сбрызнуть уксусом, приправить солью, потушить в собственном соку до готовности, после чего остудить, пропустить через мясорубку вместе с сардельками, шпиком, репчатым луком и размоченными ломтиками белого хлеба. К полученному фаршу добавить рубленую зелень петрушки, нарезанные каперсы, уксус и соль.

Форму для запекания смазать маслом и выложить в нее рыбную массу. Яичные желтки взбить со сливками, белки взбить отдельно, а затем все смешать и нанести эту массу на

рыбный фарш. Выпекать в несильно нагретой духовке в течение 20 мин.

К этому блюду принято подавать картофельный или зеленый салат.

## Сиг по-старофински

1 свежий сиг (весом не менее 1,5 кг), 150 г крупной соли, 1 ст. ложка (с верхом) сахарного песка, 2 ч. ложки дробленого белого перца, зелень укропа.



Подготовить рыбу: удалить внутренности, но не очищать от чешуи, а лишь обмыть холодной водой, обтереть насухо полотенцем и разделить надвое вдоль хребта. Затем осторожно вынуть кости так, чтобы не разорвать кожу, соединяющую обе половинки рыбы.

Взять невысокое широкое блюдо с ровным дном, засыпать крупной солью и выложить распластannую рыбу чешуей вниз. Сверху посыпать солью, сахаром, дробленным белым перцем и довольно большим количеством нарезанного свежего укропа.

Затем рыбу «закрыть». Подготовленного сига прижать легким грузом так, чтобы он фиксировал рыбу в неподвижном и плотно

прилегающем положении, но не выжимал бы из нее сок. Оставить рыбу на несколько часов.

Продолжительность просаливания для рыбы разной величины и при разной температуре помещения различна и может составлять от 2 до 24 ч.

### Салака в маринаде

8 шт. крупной салаки, 1 яблоко, 2 луковицы. Для маринада: 1 ст. ложка виноградного уксуса, 0,5 ч. ложки молотого белого перца, 2 ст. ложки сахара, 2 ч. ложки соли, 50 г измельченной зелени укропа, 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, 2 ст. ложки оливкового масла.



Салаку осторожно освободить от костей, стараясь не повредить филе, затем аккуратно выложить филе на широкое блюдо так, чтобы вся рыба покрыла дно одним слоем.

Очищенное от кожуры яблоко нарезать кубиками. Репчатый лук также нарезать кубиками и выложить вместе с яблоком поверх рыбы.

**Приготовить маринад:** виноградный уксус смешать с молотым белым перцем, добавить сахар, соль, зелень укропа, измельченный зеле-

ный лук, приправить оливковым маслом и залить приготовленным маринадом филе салаки.

Подавать салаку можно не ранее, чем через 2–3 ч или позднее, если она замариновалась не полностью. Хранить ее следует в холодильнике, а на стол подавать лучше всего на том же блюде.

### Огурцы по-датски

400 г свежих огурцов, 200 г горбуши (морского окуня или трески), 150 г маринованной сельди, 4 яйца, сливочное масло, 50 мл сливок, хрен, уксус.



Рыбное филе отварить, протереть через сито, добавить сливочное масло, влить сливки и тщательно перемешать до однородной массы.

Маринованную сельдь освободить от кожи и костей, разделить на филе, мелко порубить, смешать с измельченными вареными яйцами, соединить с приготовленной рыбной массой и заправить уксусом.

Свежие огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль пополам, удалить семена и наполнить приготовленной начинкой.

При подаче на стол следует посыпать тертым хреном.

## Блюда из мяса и птицы

### Фаршированное свиное филе



400 г филе свинины, 2 яблока, 100 г чернослива без косточек, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сливок, 2 стакана воды или бульона, крахмал, соль.

Мясо нарезать тонкими широкими полосками, слегка отбить, сверху на каждую положить предварительно размягченный чернослив и нарезанные тонкими дольками яблоки. Затем свернуть мясо в виде рулета, крепко обвязать ниткой и обжарить на сильно разогретом жире. После чего посолить, влить немного воды и тушить до готовности.

За несколько минут до конца готовки развести крахмал в сливках и добавить к мясу.

При подаче на стол готовый рулет освободить от нитки, нарезать ломтиками толщиной 1,5–2 см, полить соусом, в котором он готовился, и гарнировать картофелем или рассыпчатым рисом.

### Свиное филе по-датски

1 кг свинины, 0,5 кг картофеля, 120 г чернослива, 2–3 луковицы,

3 ст. ложки сливочного масла, 150 мл светлого пива, 250 мл воды, 1 ст. ложка сухой приправы для супов и мяса, перец.



Свинину положить в сотейник, обложить картофелем, крупно нарезанным репчатым луком и размоченным черносливом без косточек. Затем влить воду, пиво, приправить солью и пряностями и тушить до готовности в не сильно разогретой духовке. За несколько минут до окончания готовки посыпать рубленой зеленью. К этому времени вся жидкость должна испариться.

### Соленая курица с ананасом

1 курица, 100 г соли, 1 ч. ложка сахара, 1 стакан натертого на крупной терке ананаса, 1 ст. ложка майонеза, 2 ст. ложки 10%-ных сливок, листья зеленого салата.



Приготовить рассол: в 1,5 л воды развести соль и сахар, затем прокипятить и остудить.

Подготовленную, выпотрошенную и вымытую курицу разделить на порционные куски, залить подготовленным рассолом и выдерживать в нем в течение двух дней, время от времени переворачивая мясо.



После этого курицу следует вынуть из рас-  
сола и отварить в небольшом количестве воды.  
Затем отделить мясо от костей и снять кожу.

*Приготовить соус:* смешать майонез, слив-  
ки и немного ананасового сока.

Выложить на блюдо листья салата, сверху  
разложить куски куриного мяса, посыпать его  
тертым ананасом и полить соусом.

К этому блюду принято подавать запечен-  
ный картофель.

### Мясо по-флотски



4 ломтика говядины, 3 большие лу-  
ковицы, 600 г картофеля, 80 г мел-  
ко нарубленного шпика, 2 стакана  
мясного бульона, соль, перец, горчи-  
ца, жир для жаренья.

Куски мяса отбить с обеих сторон, смазать  
горчицей и обжарить на масле. Шпик нарезать  
небольшими кубиками, растопить в кастрю-  
ле, добавить очищенный и нарезанный ломти-  
ками картофель, крупно нарезанный репчатый  
лук, а сверху выложить обжаренное мясо.  
Каждый слой посыпать солью и перцем. Затем  
вливать бульон, закрыть крышкой и тушить до  
готовности в течение 20–30 мин.

### Баранина в укропном соусе

500 г баранины, 3–2 горошины чер-  
ного перца, 1 лавровый лист, 1 ч.  
ложка соли. Для соуса: 50 г сливоч-  
ного масла, 250 мл мясного бульона,  
50 г муки, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч.  
ложка сахара, 1 яичный желток,  
2 ст. ложки мелко нарубленного  
укропа, соль, перец.



Подготовленное мясо натереть солью, при-  
править специями и укропом, положить в по-  
суду, влить небольшое количество воды и ту-  
шить под крышкой в течение примерно 1 ч  
20 мин. Затем готовое мясо вынуть, слегка  
остудить, нарезать ломтиками и снова опу-  
стить в горячий бульон.

*Приготовить соус:* сливочное масло расто-  
пить на сковороде, всыпать муку, слегка об-  
жарить ее и влить бульон. В полученную под-  
ливку добавить уксус и сахар, приправить  
солью и перцем. Затем ввести яичный желток,  
взбитый с несколькими ложками мясного  
бульона, а в заключение — зелень укропа.

Мясо выложить в приготовленный соус и  
прокипятить на очень слабом огне.

## Жаркое из телятины

1,5–2 кг мякоти телятины, 50 г топленого свиного сала, 1 ст. ложка соли, 1 ч. ложка белого (или черного) перца, 1 стакан воды, 1 средняя луковица, 1 морковь, 1 ст. ложка пшеничной муки, четверть стакана сливок.



Телятину обсушить в полотенце, выложить в жаропрочную посуду и обжарить целым куском в сильно разогретом топленом сале. Затем добавить к мясу очищенные морковь и лук и обжарить вместе с ним. Измельчать овощи не следует. Если морковь и луковица крупные, их можно разрезать пополам.

После этого кусок обжаренной телятины необходимо натереть солью и перцем и продолжать обжаривать в течение примерно 2 мин до образования золотистой корочки, затем влить немного воды и поставить в предварительно разогретую до 180 °С духовку. Во время жаренья мясо следует периодически обливаться образовавшимся соусом.

Готовую телятину переложить в другую посуду, а в оставшийся сок добавить муку, сливки и довести смесь до кипения.

Подают это блюдо с отварным картофелем или соленой (квашеной) брусникой.

Остывшее мясо можно подавать в качестве вкуснейшей холодной закуски.

## Жаркое из говядины

1,5 кг мякоти говядины, 50 г топленого масла, 6 горошин душистого перца и 6 горошин белого перца, 2 лавровых листа, 2 луковицы, 2–3 моркови, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 ст. ложки сливок, соль.



Говядину ополоснуть холодной водой, обсушить полотенцем, слегка отбить, туго перевязать бечевкой так, чтобы кусок сохранял форму, и обжарить в глубокой сковороде на сильно разогретом жире до образования румяной корочки.

Лук и морковь очистить, разрезать пополам, положить на сковороду и обжарить вместе с мясом. Затем приправить солью, пряностями и влить небольшое количество кипятка. После этого поставить жаркое в предварительно разогретую духовку и запекать, время от времени поливая мясо образовавшимся соком и при необходимости добавляя горячую воду.



Готовое мясо выложить на тарелку. Оставшийся сок заправить мукой, сливками и довести до кипения. Полученным соусом полить жаркое.

Подают это блюдо с томатной пастой или отварной белокочанной капустой и морковью.

### Мясо под хреном

700 г говядины (грудинки), 400 г мякоти говядины, 0,5 л воды, 1 средняя луковица, 2 ч. ложки соли, 6 горошин душистого перца. Для соуса: 1,5 стакана молока, 1,5 ст. ложки пшеничной муки, 1 ч. ложка сахара, 4 ст. ложки (с верхом) натертого хрена, соль.



В кастрюле вскипятить воду, опустить в нее мясо, добавить соль, перец, целую луковицу, плотно закрыть крышкой и варить до мягкости.

Готовое мясо нарезать небольшими кусочками (кости удалить) и сложить в сотейник.

**Приготовить соус:** в отдельную посуду влить 0,5 стакана бульона, в котором варилась говядина, добавить муку, довести до кипения, влить молоко, перемешать, залить получившимся соусом кусочки мяса и слегка уварить

его на слабом огне. Затем снять с плиты, добавить свеженатертый хрен и все перемешать.

Это блюдо можно подавать как горячим, так и в качестве холодной закуски.

### Печеночные котлетки

200 г мясного фарша, 200 г свежей говяжьей печени, 2 луковицы, 0,5 стакана сливок, 50 г панировочных сухарей, 1 яйцо, черный перец, душистый молотый перец на кончике ножа, соль, топленое или растительное масло для жаренья. Для соуса: 0,5 стакана кипятка или бульона, 1 ст. ложка пшеничной муки, сливки, соль.



Печень пропустить через мясорубку. Репчатый лук очистить, нарезать кольцами, обжарить на масле до золотистого цвета и снять с огня. Затем добавить немного панировочных сухарей, перемешать, чтобы они пропитались маслом, после чего влить 2–3 ч. ложки сливок.

Смешать печеночный и мясной фарш, добавить обжаренный лук, сухари и сливки, затем вбить яйцо, приправить солью, перцем и все тщательно перемешать.

Смоченными в воде руками сформовать из приготовленного фарша небольшие шарики величиной с крупный грецкий орех, разложить их на доске, слегка приплюснуть ладонью и обжарить на масле с обеих сторон.

*Приготовить соус:* готовые котлетки положить в отдельную посуду, а сковороду, на которой они жарились, слегка сбрызнуть водой. Затем собрать оставшееся масло, добавить немного сливок, посолить и получившимся соусом полить котлеты.

На гарнир к этому блюду подают обычно свежие овощи и листья салата.

### «Картошка разбойника»



1,5 л воды, 200 г языка, 150 г почек, 150 г печени, 100 г сердца, 0,5 ст. ложки соли, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень сельдерея (с листовой частью), 3 картофелины, 1 маленькая брюква, 6 горошин душистого перца.

Все мясопродукты прополоскать и несколько раз тщательно промыть в холодной воде. В кастрюле вскипятить воду, положить очищенные луковицы, добавить соль, пряности и опустить подготовленные мясопродукты. Дать

немного покипеть и обязательно снять образовавшуюся пену. Когда вся пена будет удалена, заложить в кастрюлю нарезанные крупными дольками морковь, сельдерей и брюкву. Сваренные до полуготовности язык, почки, сердце и печень вынуть и нарезать небольшими кусочками. Перед нарезкой с языка снять кожицу. Подготовленные мясопродукты вернуть в бульон, добавить нарезанный крупными дольками картофель и варить до готовности.

По окончании варки следует попробовать блюдо и, если потребуется, досолить и добавить пряности по вкусу.

### Заяц маринованный

1 заяц (или кролик) средней величины, 150 г шпика, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка соли, 0,5 ч. ложки перца, 2 стакана бульона, 1 стакан сливок, 2–3 бутылки пива.



Подготовленную тушку уложить в глубокую посуду, залить пивом и выдерживать в течение двух дней. Затем вынуть ее и обсушить полотенцем. Шпик нарезать тонкими полосками, посолить, посыпать перцем и нашинговать ими

заячью тушку. После этого положить ее на сковородку спинкой вниз, зажарить в сильно разогретом масле, добавить немного воды и тушить под крышкой до готовности. Время от времени тушку следует поливать образовавшимся соком. Незадолго до конца готовки, т. е. когда зайчатина станет совсем мягкой, влить в сковороду разогретые сливки.

Подают маринованного зайца на подогретом блюде, гарнировав его красной капустой.

## Изделия из муки и теста

### Калекукко



200 г ржаной муки, 200 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, 800 г рыбного филе (лучше морской рыбы), 200 г шпика, 2 луковицы, соль, перец, 2 ст. ложки сливок, 1 желток, топленое свиное сало.

В муку постепенно влить стакан воды, добавив масло, соль и замесить тесто. Тщательно вымешанное тесто раскатать в пласт, сложить пополам и поставить на 30 мин в холодное место.

Обжарить нарезанный кубиками шпик и крупно нарезанный репчатый лук, после чего пропустить через мясорубку вместе с подготовленным рыбным филе. В получившийся фарш добавить сливки, приправить солью и перцем.

Тесто раскатать в не слишком тонкий прямоугольный пласт, на одну половину которого выложить готовую начинку, а другой накрыть ее сверху. Затем зацепить края и смазать пирог яичным желтком.

Выпекается калекукко на слабом огне в течение 3 ч. Во время выпекания его следует периодически смазывать топленым салом.

Готовый пирог необходимо завернуть в салфетку, чтобы корочка не сделалась слишком твердой. Перед подачей на стол калекукко разрезают на куски и поливают подрумяненным маслом.

### Пирожки с ветчиной

Для теста: 150 г муки, 100 г сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки сливок. Для начинки: 50 г вареной ветчины, 50 г эмментальского сыра или горсть шампиньонов, 2 яйца, 1 полная ч. ложка муки, перец на кончике ножа, 0,5 стакана сливок.



Из муки, масла и сливок быстро замесить тесто и поставить его на 30 мин в холодное место. Затем раскатать в тонкий пласт и выстелить им смазанную жиром форму для выпекания.

*Приготовить начинку:* вареную ветчину нарезать довольно крупными ломтиками. Сыр нарезать мелко. Шампиньоны очистить, вымыть, нарезать, слегка потушить и смешать с мукой, яйцами и сливками. Затем начинку поперчить и выложить в форму поверх теста.

Выпекать пирог в предварительно нагретой духовке при средней температуре в течение 20–30 мин.

К этим пирожкам принято подавать копенгагенский рыбный салат (см. рецепт).



### Репяной хлебец

*700 г репы, 0,5 л воды, 500 г ячневой муки, 2 ч. ложки соли, маргарин или топленое масло для смазки.*

Очищенную репу нарезать ломтиками и отварить на слабом огне в небольшом количестве воды до мягкости. Вода должна выкипеть вся, чтобы получился густой отвар. Затем репу вместе с остатками загущенного отвара следу-

ет растолочь в пюре и остудить. В полученную массу всыпать муку, приправить солью и вымесить довольно крутое тесто.

Из приготовленного теста сформовать 2 хлебца в виде лепешек, наколоть их вилкой по всей поверхности и выпекать в предварительно разогретой до 250 °С духовке в течение 30 мин.

Готовые хлебцы вынуть из духовки и накрыть полотенцем. На стол подавать теплыми, к хлебцам подать блюдо из салаки.

### Лепешки на капустном листе

*8 капустных листьев, 300 г перловой крупы, 0,5 кг картофеля, 0,8 л молока или простокваши, 2 ч. ложки соли, масло для смазки.*



Картофель очистить и отварить в чуть подсоленной воде, затем растолочь в пюре и смешать с перловой крупой, вымоченной в молоке или простокваше (по вкусу).

Из полученной массы сформовать 4 лепешки, выложить каждую на капустный лист, а другим покрыть сверху и густо смазать капустный лист маслом.

Выпекать лепешки следует в духовке, предварительно разогретой до 220 °С в течение 30–40 мин.

Готовые лепешки подавать горячими.

### Масляная преснушка, или финская шаньга



250 мл катыка или кефира, 150 г дробленой перловой крупы (лучше взять перловые хлопья, а за неимением их смолоть перловую крупу в кофемолке), 100 г сливочного масла, 100 г жирной свинины.

Дробленую перловую крупу залить катыком и оставить в холодном месте на сутки.

Сливочное масло растопить, аккуратно снять пену и охладить. Свинину нарезать очень мелкими кубиками.

Вывоченную перловую крупу перемешать с кубиками свинины, добавить перетопленное сливочное масло и тщательно вымесить до однородной массы, после чего сформовать из нее круглую лепешку толщиной не более 1,5 см, выложить ее в плоскую огнеупорную посуду, смазанную маслом, и выпекать в пред-

варительно разогретой до 220 °С духовке. После того как заколеруется одна сторона лепешки, следует перевернуть ее на другую.

Подают масляные преснушки к соленым мясным изделиям, а также едят с первыми блюдами вместо хлеба.

### Сласти

#### Датская ромовая баба

3 яйца, 150 г сахара, 150 г муки, 1 стакан вишневого сока, 250 мл сливок, 3–4 ст. ложки рома, 2 яичных желтка, 1 ст. ложка крахмала.



Яйца взбить с сахаром до образования пены, осторожно, небольшими порциями всыпать муку, замесить тесто и осторожно наполнить им предварительно смазанную форму для выпекания. Затем поставить ее в духовку со средним жаром и выпекать до образования золотистой корочки.

Готовую ромовую бабу охладить и опустить в миску с вишневым соком, смешанным с ромом (2 ст. ложки) для пропитки. Сливки, желтки и крахмал взбить на паровой бане и добавить



оставшийся ром. Перед подачей на стол ромовую бабу полить этим сладким соусом.

## Шведский яблочный пирог



500–600 г яблок, 100 г сливочного масла или маргарина, 0,5 стакана сахара, 120 г миндаля, 1 ст. ложка муки, сок и цедра половины лимона, 2 яйца.

Очищенные яблоки освободить от сердцевины и нарезать тонкими ломтиками. В кастрюлю влить немного воды, добавить ложку сахара и прокипятить, а затем в образовавшемся сиропе несколько минут потушить ломтики яблок. Оставшийся сахар растереть со сливочным маслом, ввести яичные желтки, муку, молотый миндаль, цедру лимона и лимонный сок. Белки взбить с небольшим количеством сахара и смешать со всей массой.

Дно смазанной маслом огнеупорной посуды выложить ломтиками яблок, залить их приготовленной массой и поставить в духовку. Запекать яблочный пирог на слабом огне в течение 45 мин.

На стол подавать прямо в форме, полив холодным ванильным соусом.

## Брусника в репе «Красная шапочка»

4 крупные репы, 1 стакан брусники или клюквы, 0,5 стакана сахара.



Репу очистить от кожуры, сделать в ней углубления, заполнить их брусникой и сахаром доверху, даже с горкой, обернуть фольгой и выпекать в предварительно нагретой до 220 °С духовке. Готовой репе необходимо дать постоять некоторое время после выпечки, но на стол ее следует подавать теплой.

Дерзайте!

С гастрономическим приветом,  
Илья Лазерсон, шеф-повар

## СОДЕРЖАНИЕ

### БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Салат из свеклы .....               | 5 |
| Салат с сыром .....                 | 5 |
| Салат из фасоли по-датски .....     | 6 |
| Печеный картофель «Гассель» .....   | 6 |
| Картофель по-датски .....           | 7 |
| Капуста в молоке (Майтокаали) ..... | 8 |
| Чиненая брюква .....                | 9 |
| Датский салат из макарон .....      | 9 |

### СУПЫ

|  |    |
|--|----|
| Суп из пива (Елеброд) .....                          | 10 |
| Суп весенний .....                                   | 11 |
| Суп, готовящийся по вторникам .....                  | 12 |
| Суп из соленой с виныны .....                        | 12 |
| Мясной суп по-фински (Лихакейто) .....               | 13 |
| Гороховый суп «Хернерокка» .....                     | 14 |
| Капустный суп с клецками<br>(Кааликлимписоппа) ..... | 15 |
| Щи по-фински (Хапанкааликейто) .....                 | 16 |

### БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

|  |    |
|--|----|
| Датский салат из сельди и зеленой фасоли ..... | 17 |
| Копенгагенский салат .....                     | 17 |
| Салат из семги .....                           | 18 |
| Сельдь жареная .....                           | 18 |
| Сельдь «Осло» .....                            | 19 |
| Рыбный клопс .....                             | 19 |
| Тефтели селедочные «Птичьи гнезда» .....       | 20 |
| Камбала по-датски .....                        | 21 |
| Миноги по-фински (Сильмулохко) .....           | 22 |
| Семга запеченная .....                         | 23 |
| Рыбный воздушный пирог .....                   | 24 |
| Сиг по-старофински .....                       | 25 |
| Салака в маринаде .....                        | 26 |
| Огурцы по-датски .....                         | 27 |

### БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Фаршированное свиное филе ..... | 28 |
| Свиное филе по-датски .....     | 28 |
| Соленая курица с ананасом ..... | 29 |
| Мясо по-флотски .....           | 30 |
| Баранина в укропном соусе ..... | 31 |
| Жаркое из телятины .....        | 32 |
| Жаркое из говядины .....        | 33 |
| Мясо под хреном .....           | 34 |
| Печеночные котлетки .....       | 35 |
| «Картошка разбойника» .....     | 36 |
| Заяц маринованный .....         | 37 |

### ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ И ТЕСТА

|  |    |
|--|----|
| Калекукко .....                              | 38 |
| Пирожки с ветчиной .....                     | 39 |
| Репяной хлебец .....                         | 40 |
| Лепешки на капустном листе .....             | 41 |
| Масляная преснушка, или финская шаньга ..... | 42 |

### СЛАСТИ

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Датская ромовая баба .....    | 43 |
| Шведский яблочный пирог ..... | 44 |
| Брусника в репе .....         |    |
| «Красная шапочка» .....       | 45 |

**Илья Лазерсон**  
**КУХНИ СКАНДИНАВИИ**

Редактор *Е.А. Кюберсенн*

Верстка *Т.А. Шамаевой*

Корректор *М.В. Чебыкина*

Подписано к печати с готовых диапозитивов 20.04.2005.  
Формат 70×100<sup>1</sup>/<sub>2</sub>. Бумага газетная. Гарнитура «Журнальная».  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 1,95. Уч.-изд. л. 1,44

Тираж 10 000 экз. Заказ № 2775.

Изд. лиц. ИД № 02456 от 27.07.2000 г.  
ООО «МиМ-Дельта»

Для писем: Санкт-Петербург,  
ул. Фуригатская, д. 19, пом. 35Н  
E-MAIL: MIMDEL@PETERSTAR.RU

ЗАО «Центрполиграф»  
125047, Москва, Оружейный пер., д. 15, стр. 1,  
пом. ТАП ЦАО

Для писем:  
111024, Москва, 1-я ул. Энтузиастов, 15  
E-MAIL: CNPOL@DOL.RU

WWW.CENTRPOLIGRAF.RU

Отпечатано в ФГУИПП «Курск»  
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109

СКОРАЯ КУЛИНАРНАЯ ПОМОЩЬ ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
КУХНИ НАРОДОВ МИРА

# Илья Лазерсон

## КУХНИ СКАНДИНАВИИ

Президент «Санкт-Петербургского клуба шеф-поваров», организатор фестивалей русской кухни в Париже и Лондоне и автор популярных книг по кулинарии Илья Лазерсон дарит вам самую необычную «вкусную» книгу, в которой вы найдете множество полезных советов по приготовлению блюд скандинавской кухни.

Основной продукт скандинавской кухни — это конечно же рыба. Ее запекают в тесте, жарят со сметаной, используют для приготовления салатов и других аппетитных блюд. Скандинавская кухня славится также блюдами из говядины, свинины и телятины, замечательными пирогами и морсами из северных ягод. Простые советы и рекомендации, оригинальные рецепты и технологии окажут скорую и эффективную кулинарную помощь как любителям, так и профессионалам.

ISBN 5-9524-1689-6



9 785952 416895

ЦЕНТРОЛИГРАФ®