

COCINA

NO

AUTÉNTICAS  
RECETAS  
TRADICIONALES  
PARA PREPARAR  
EN CASA

R NINA  
R OLSSON

DI

CA



A la venta desde el 9 de noviembre de 2022

COCINA  
**NÓ**  
RNINA  
OLSSON  
**DI**  
**CA**



**Auténticas recetas tradicionales para preparar en casa**

Fotografías de Sara Larsson



La cocina nórdica se ha convertido en los últimos tiempos en la gastronomía más admirada y galardonada del mundo. En este libro, Nina Olsson, la chef detrás del restaurante *Pappa Sven* desde hace más de doce años, el mejor restaurante sueco en España, pone sobre nuestra mesa los platos típicos y tradicionales de Suecia y comparte con todos las recetas tradicionales para preparar en casa, acompañadas de historias y anécdotas para sumergirnos de lleno en la cultura y las tradiciones suecas.

Desde auténticos ahumados, sopas y cremas deliciosas, pescados y carnes muy sabrosas, hasta quiches y tartas saladas perfectas para cualquier ocasión, los panes más crujientes y, por supuesto, ¡no pueden faltar las mejores galletas, rollitos de canela y tartas para los más golosos!

## BUDÍN DE SALMÓN

LAXPUDDING



**Un plato sencillo si tienes restos de patatas y si te ha sobrado salmón. La mayoría de los suecos suelen tener las patatas hervidas sobrantes del día anterior en la nevera.**

### INGREDIENTES

(4 personas)

600 g de salmón ahumado y marinado (puedes mezclarlo también con salmón fresco)

2 kg de patatas hervidas, peladas, frías y cortadas en rodajas de 0,5 cm

6 huevos

600 ml de nata líquida

1 cebolla picada o en aros

1 manojo de eneldo

Sal y pimienta blanca recién molida

1. Mezcla los huevos con la nata, y salpimienta y sazona con el eneldo picado.
2. Rellena un molde antiadherente ligeramente engrasado formando capas con el salmón, la cebolla y las patatas, empezando y terminando por una capa de patatas.
3. Añade la preparación de huevos y nata encima e introduce el molde en el horno precalentado. Hornea durante 40 minutos aprox. en el horno precalentado a 175 °C.
4. Retira el budín del horno, desmóldalo y sírvelo con guisantes, patatas cocidas y mantequilla tostada.

## CREMA DE PATATAS Y PUERRO

POTATIS-OCH PURJOLÖKSSOPPA

**Un plato económico, sencillo y rápido. Perfecto para reconfortarte en los días suecos más grises.**

### INGREDIENTES

(4 personas)

600 g o 6 patatas peladas y cortadas en rodajas finas (como si fuera para tortilla de patata)

1 puerro cortado

1,5 o 2 litros de caldo de pollo o verdura

2 dientes de ajo picado

Mantequilla para rehogar la cebolla

Sal y pimienta al gusto

Perejil y 1 cucharada de nata agria (opcional)



1. Rehoga el puerro con el ajo en una cazuela con la mantequilla fundida. Agrega las patatas y cubre con el caldo.
2. Cuando la patata empiece a romperse... ¡ya está lista!
3. La manera tradicional de comer esta sopa es con trocitos de patata, pero puedes triturarla también como si fuera una crema.
4. Adórnala con perejil picado y una cucharada de nata agria si lo deseas.



## CRUMBLE DE MANZANA DE MI TÍA GUNILLA

### GUNILLAS ÄPPELPAJ

*Este verano estaba tomando una fika (es la pausa en la que se reúnen los amigos, la familia o los compañeros de trabajo para tomar un café con algo dulce y charlar) en la casa de mis tíos y Gunilla había hecho este crumble de manzana: el mejor que he probado. Aquí está su receta.*

#### INGREDIENTES

4-5 manzanas, peladas y en rodajas  
 135 g de harina de trigo  
 45 g de copos de avena  
 125 g de mantequilla  
 135 g de azúcar  
 1 cucharadita (de té) de levadura en polvo  
 Una pizca de canela  
 (opcional)

1. Funde la mantequilla en una olla y añada el azúcar. Remueve bien para que se deshaga.
2. Retira la olla del fuego y añade el resto de los ingredientes, salvo las manzanas. Mezcla bien: debe quedar una consistencia arenosa.
3. Pon las manzanas en un molde de horno (si quieres que tengan sabor a canela, añade unas cucharaditas de esta sobre las manzanas) y reparte la masa desmenuzándola encima.
4. Hornea el crumble a 175 °C durante 20-30 minutos.

**Sírvelo con nata montada, helado o salsa de vainilla.**

## SALMÓN AHUMADO

### VARMRÖKT LAX

#### INGREDIENTES

(para 1 kg de salmón aprox.)  
 1 kg de salmón  
 120 g de sal  
 1 cucharada de azúcar  
 1 litro de agua

**Antes de ahumar ponemos el salmón en salmuera. Aunque no es necesario, puedes ponerle sal y especias directamente también.**

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que la sal y el azúcar se hayan disuelto completamente en el agua.
2. Introduce el pescado en esta salmuera, de forma que quede totalmente cubierto, y déjalo durante unas 4-5 horas en la nevera antes de ahumarlo.

**Si no dispones de tantas horas para preparar la salmuera de forma tradicional, puedes hacerlo de una forma muy rápida: cubre el salmón con sal marina y las especias que quieras poner y déjalo el tiempo que puedas. Puedes variar el sabor añadiendo a la salmuera diferentes ingredientes: limón, pimienta, ajo, hierbas aromáticas...**



## TRADICIONES SUECAS

¿Qué se consume en las fiestas tradicionales de Suecia? En las fiestas importantes como Semana Santa, Midsommar (San Juan) y Navidad comemos más o menos lo mismo y montamos el famoso *smörgåsbord*, el bufé libre con arenques, salmones, *janssons frestelse*, *skagenröra*, albóndigas... recetas que encuentras en este libro. En Navidad preparamos el *smörgåsbord* mucho más grande, y podría hacer un libro solo del bufé de Navidad. Todo cambia un poco, pues depende de la temporada.

Por ejemplo, en Semana Santa comemos cordero, pollo y más verduras; en Midsommar, las primeras fresas y patatas del año; en invierno, en Navidad, muchas carnes, embutidos y pescados y nada de verduras frescas. Se come variedades de col cocinadas de diferentes maneras o muchas ensaladas con mayonesa. En Midsommar y Semana Santa se pueden servir ensaladas y verduras de la temporada.



Y la bebida típica siempre es cerveza y snaps (aguardiente).

En Navidad y Semana Santa tenemos un refresco que no se vende el resto del año, aunque curiosamente cambia de nombre: en Navidad se llama *julmust* y en Semana Santa cambia el nombre a *påskmust*. Es exactamente lo mismo, solo se cambia el nombre y la etiqueta. Para explicárselo a mis clientes en el restaurante siempre digo que esta bebida es como una Coca-Cola rara. El consumo durante las fiestas navideñas es de 45 millones de litros; siendo Suecia un país de apenas 10,5 millones de habitantes nos da como resultado que cada ciudadano bebe en torno a 4,5 litros de *julmust*, el 75 % del total de las ventas de esta bebida en un año y la mitad de las ventas de bebidas durante estas fechas. Es tan popular que durante diciembre el consumo de bebidas de cola desciende a la mitad.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

**Cómo se construyen los sueños**

**Ahumar**

**Sopas y cremas**

**Tradiciones suecas**

**Pescados**

**Carnes**

**Quiches y tartas saladas**

**Guarniciones**

**Conservas y bebidas**

**Panes**

**Postres, galletas y tartas**

**La historia del astillero en la isla**

**La casa en la que nació mi abuela Karin**

**Llopis. Los encantos en las casas de Suecia**

## LLOPIS. LOS ENCANTOS EN LAS CASAS DE SUECIA

Para tomar las fotos de este libro realizamos un viaje a mi querida isla de Hästholmen, en Karlskrona, al sur de Suecia. Para buscar distintos platos fuimos de visita a diferentes loppis (mercadillos de segunda mano) que están en muchos lugares. Normalmente se encuentran en las casas que están al lado de algún camino; así la gente puede parar y mirar y con suerte encontrar un tesoro a un buen precio. Fuimos por caminos del campo y visitamos unos cinco loppis, comprando vajilla para las fotos.

Lo interesante es que puedes encontrar cosas antiguas que ya no puedes adquirir en tiendas. Para mi restaurante he comprado azucareros; son un modelo en cobre, pero son los azucareros que todos los abuelos tenían en casa. ¡Y son un éxito! Cada vez que le doy el azúcar a algún sueco que está visitando mi restaurante lo primero que me dice es «¡Anda, mira, mi abuela tenía uno de estos!». Y es que cosas así solo se encuentran hoy en los loppis.

En Suecia, en el campo, muchas granjas que cultivan verduras y frutas poseen también su propia tienda incluida, donde venden lo que tienen de temporada. El horario es el que marcan las gallinas y no hay nadie atendiendo en la propia tienda, pero, como hay mucha confianza en el campo sueco, entras, coges lo que necesitas y dejas el dinero en la cajita para pagar o lo abonas por una aplicación bancaria (swisch). Así puedes comprar verduras frescas, huevos y fruta.



### **SOBRE LA AUTORA, NINA OLSSON**

Nina Olsson es cocinera y tiene un restaurante sueco en Barcelona desde 2010. Tras estos años cocinando cocina nórdica pone ahora sobre la mesa los platos típicos y tradicionales de Suecia a través de las recetas que llevan generaciones en su familia.

Su abuela era una gran cocinera y su cocina es la inspiración de gran parte de las recetas del restaurante de Nina, que ha querido plasmar en este libro la cultura y las tradiciones suecas, junto a anécdotas e historias de los platos. Nina Olsson ha trabajado muchos años como cocinera y jefa de cocina en diferentes restaurantes de Suecia, y en 2010 llegó a Barcelona y montó su propio restaurante y tienda llamado Pappa Sven. Ha enseñado cocina sueca a través de su propia serie en Canal Cocina.



## COCINA NÓRDICA

Nina Olsson

Planeta Gastro, 2022

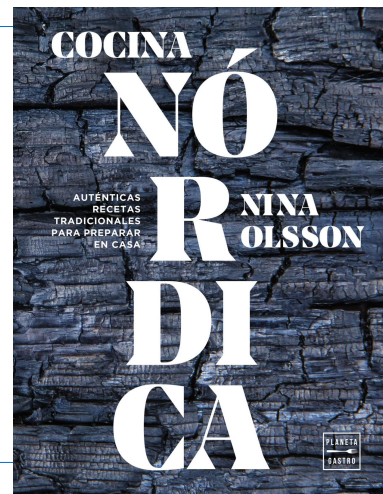
19,5 x 25 cm

288 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 29,50 €

A la venta desde el 9 de noviembre de 2022

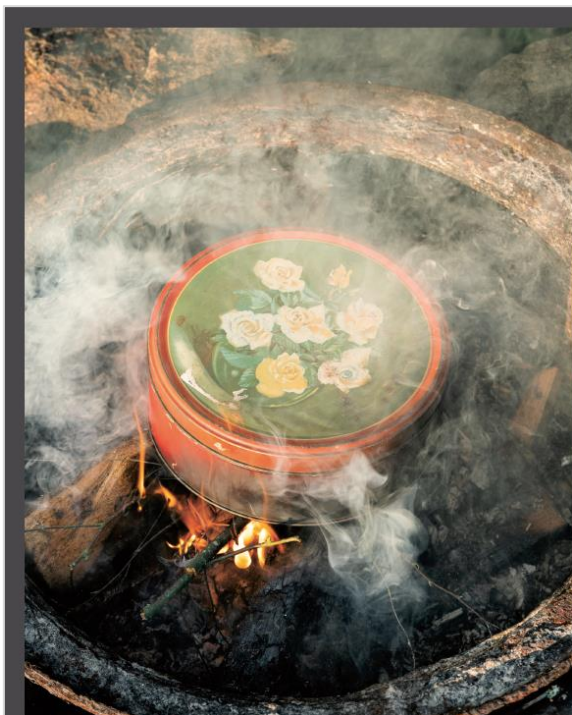


### Para más información a prensa:

Lola Escudero. Planeta Gastro

T. 619 212 722

lescudero@planeta.es



### Ahumados fáciles en casa

*¡Me encanta ahumarlo todo! Cuando hacemos los menús en mi restaurante tengo que contenerme para no llenar la carta de platos a base de ahumados. Hacerlo en casa no es difícil. Una vez que lo hayas probado estoy segura de que empezarás a ahumar todos los alimentos que más te gustan, independientemente de que sean carnes, verduras, pescados o mariscos. Me encanta ahumar remolacha, mi carne favorita para ahumar es el puto y, como pescado, me quedo con la anguila.*

*El hermano de mi abuela Karin era pescador, y guardo en la memoria como un tesoro el olor de las anguilas mientras las estaba ahumando. Y, durante el verano, con mi padre pescábamos lenguados (solía) con las redes que mi tío Nino. Los ahumábamos y los comíamos sobre rebanadas de knäckebröd (pan crujiente de centeno) untadas con mantequilla. ¡Un placer celestial!*

*En Suecia se aprecia mucho este tipo de ahumados en caliente. Existen distintos sabores y clases. Mucha gente tiene en su casa una caja metálica que usa para ahumar. El serrín más común es de madera de olmo. Para conseguirlo pregunta a tu carpintero o cómpralo por internet.*

*¿A qué esperas? ¡Puedes empezar a ahumar ya mismo!*

### Cómo hacer una caja de ahumar

*Necesitas una caja de metal (puedes utilizar una caja de galletas, una olla o una bandeja de metal), una rejilla metálica o un escorridor de metal, papel de aluminio y serrín de olmo.*

1. Cubre el fondo de la caja con el serrín y coloca encima una rejilla metálica. Coloca el ingrediente que quieras ahumar encima de la rejilla y cubre con papel de aluminio o con una tapa.
2. Coloca la caja metálica sobre un fogón a fuego fuerte en casa o sobre las brasas de una barbacoa. También puedes utilizar una lata u otro recipiente que aguanté fuego con un hornillo de alcohol debajo. Cuando salga humo intenso, déjalo unos 5-10 minutos y después retira la caja del fuego. A continuación, déjalo 10 minutos ¡y listo!

*El tiempo de ahumado depende del tipo de ingrediente. Los pescados más gruesos necesitan más tiempo, porque precisan de más calor para cocinarse.*

*Puedes aromatizar el serrín a tu gusto con algunas ramitas de romero o enebro.*

*Te recomiendo que pruebes a ahumar pescados y mariscos comunes como salmón, bacalao, caballa, arenques, gambas...*

*No te pongas límites, usa tu imaginación y prueba a ahumar tu pescado favorito!*



## Patatas rellenas

KROPPKAKOR

### INGREDIENTES

(20-25 unidades)

5 kg de patatas peladas  
500 g de patatas hervidas frías  
600 g de panceta en salmuera  
2 cebollas picadas  
50-100 g de harina  
Pimienta de Jamaica  
Pimienta negra  
Sal

*Estas patatas rellenas son realmente deliciosas, pero para mí tienen un sentido muy especial: este mismo plato que sueno por hacer la foto pertenecía a mi abuela y en el mismo he comido yo de pequeña cuando estaba en su casa, y que conservo con sumo cariño, por lo que es muy emocionante presentarnos estas extraordinarias patatas en este precioso plato.*

1. Corta la panceta lo más finito que puedas y mézclala con las cebollas y las pimientas a tu gusto.
2. Ralla la patata con el disco más fino que hay si lo haces a máquina.
3. Pon la patata rallada en una tela y presiona como si quisieras amasarla para que suelte todo su líquido (entre ellos, el almidón).
4. Deja el agua en el bol un rato para que se quede el almidón de las patatas en el fondo. Desecha el agua y añade el almidón que queda a la masa.
5. Tritura la patata hervida y mézclala con la patata rallada. Añade poco a poco la harina. Cuanta menos harina, mejor. Para saber cómo tiene que quedar: la masa perfecta te hará falta un poco de práctica o una abuela sueca que te enseñe.
6. Sazona con sal a tu gusto.
7. Haz bolas con la masa, un poco más pequeñas que las de tenis pero más grandes que las de pimpón. Después, aplánalas con la palma de la mano, rellénalas con mucha panceta y dales forma de bola de nuevo.
8. Ponlas en una olla bien grande (o dos ollas si fuese necesario) con agua hirviendo salada.
9. Tienen que hervir a fuego lento para evitar que se rompan y, tras una hora de cocción, ¡ya puedes empezar a comerlas!



## Arenque a la mostaza

SENAPSSILL

### INGREDIENTES

400 g de arenque clásico  
2 cucharadas de mostaza de Dijon  
2 cucharadas de mostaza dulce  
Salsa hovmåtarsås (ver pág. 99)

1. Pon las mostazas en un bol y agrega la misma cantidad de salsa hovmåtarsås.
2. Mezcla el arenque clásico con la salsa hovmåtarsås y las mostazas. Si te gusta más fuerte añade más mostaza de Dijon.

## Arenque al curry

CURRYSILL

### INGREDIENTES

200 g de arenque clásico  
2-3 cucharadas de curry  
200 g de mayonesa  
100 g de nata agria  
½ cebolla picada fina  
1 manzana Granny Smith rallada

1. Prepara el arenque de la forma clásica (ver pág. 95).
2. Rehoga la cebolla con el curry y déjala que enfríe un poco.
3. Añade el resto de los ingredientes y mezcla con los trozos de arenques. Reserva en botes de cristal.