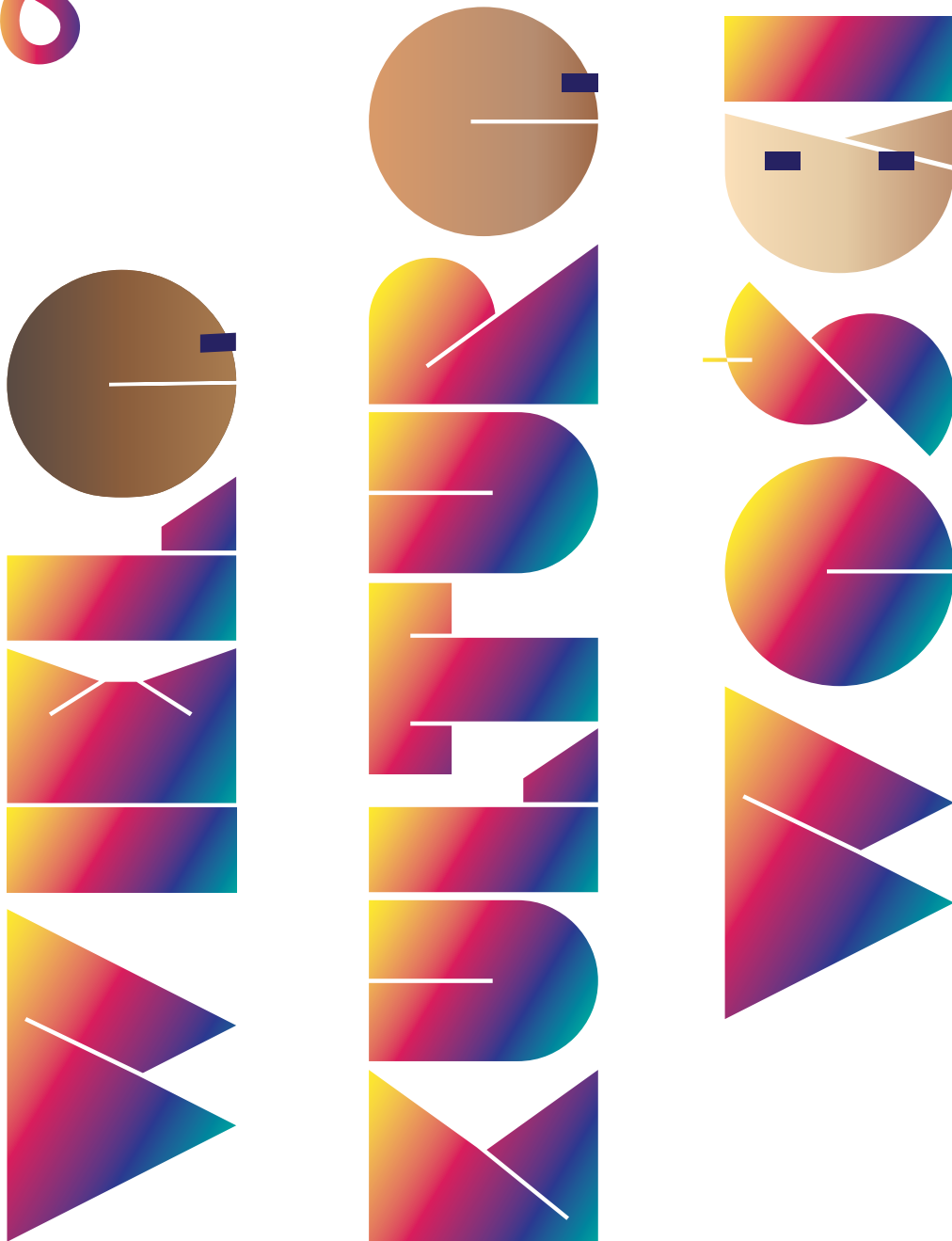


Smaki



FINLANDIA

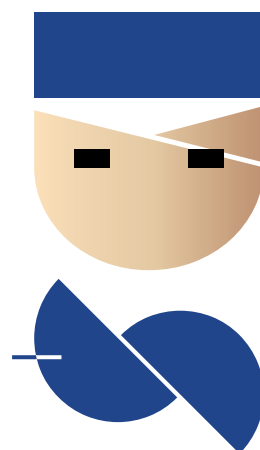
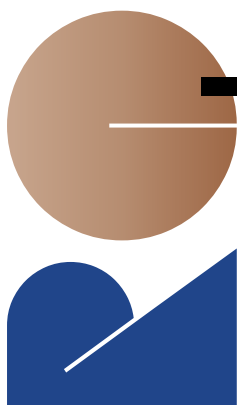
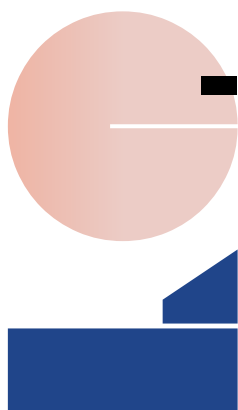
autor: Anna-Carin

o mnie

Pracuję w agencji ONZ ds. Uchodźców (UNHCR) od około 22 lat i przez ten czas mieszkałam już w 9 różnych krajach. Dlatego też inspiracje w mojej kuchni czerpię niemal z całego świata. Często jednak tęsknię za rodzinnym domem, do którego fińska kuchnia pomaga mi chociaż na chwilę powrócić.

wprowadzenie

Fińska kuchnia nie jest szczególnie znana na świecie. Czy znacie jakieś słynne fińskie potrawy? Czy słyszeliście np., o Karjalanpiirakka (ryżowe placki z Karelii) lub o Ruisleipä (chlebie żytnim)? W Finlandii używamy tych samych składników, co w polskiej kuchni. Tradycyjnie fińskie potrawy zawierają dużo mięsa, ryb, ziemniaków i warzyw korzeniowych. Do deserów uwielbiamy używać różnych rodzajów jagód. Chcę podzielić się z Wami 3 potrawami pochodzącymi z mojego kraju - tymi, które najbardziej lubię.



ZUPA Z ŁOSOSIA



Urodziłam się w małym nadmorskim miasteczku w Finlandii. Ryba była zawsze obecna w naszej diecie. Kiedy dorastałam, latem spędzaliśmy dużo czasu żeglując po fińskim archipelagu. Zupa z łososia przypomina mi te letnie wieczory spędzone wspólnie na fińskich wodach.

składniki

- 6 średnich ziemniaków
- 2 średnie marchewki
- 2 średnie cebule
- 800 ml wody
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
- liść laurowy
- filet z łososia (400 g)
- 200 ml śmietanki
- 1 i 1/2 łyżeczki soli (lub wg uznania)
- 6 łyżek świeżego koperku

sposób przyrządzenia

Umyj, obierz i pokrój w kostkę ziemniaki, marchewki i cebulę. Gotuj warzywa z pieprzem i liściem laurowym w wodzie, aż będą prawie miękkie (około 15 minut).

Usuń skórkę i ości z fileta z łososia. Pokrój rybę w kostkę.

Dodaj śmietanę, sól i kawałki łososia do zupy. Gotuj na małym ogniu, aż ryba będzie miękka; lub około 5 minut.

Dodaj koperek i podawaj od razu.

Do zupy doskonale pasuje chleb żytni.

FINSKIE KLOPSIKI



Większość ludzi słyszało tylko o szwedzkich klopsikach, nie wiedząc, że niektóre z tradycyjnych potraw w krajach nordyckich nie uznają granic państwowych. Istnieje kilka dań, takich jak klopsiki, które powinny być traktowane bardziej jako dania regionalne niż dania narodowe. Dla mnie klopsiki to esencja pysznej, domowej kuchni. Coś, co wypełnia mój żołądek i duszę. Uwielbiają je prawie wszyscy. Z wyprzedzeniem możesz przygotować większą ilość, zamrozić i po prostu podgrzać, kiedy ich potrzebujesz. Oto przepis na fińskie klopsiki.

składniki

- 500 g mięsa mielonego (może być tylko wołowina lub pół na pół wołowina z mięsem wieprzowym lub jagnięcym)
- 200 g bułki tartej
- 200ml śmietanki lub mleka
- 1 jajko
- 1 duża cebula (posiekana)
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki mielonego ziela angielskiego
- 1/4 łyżeczki mielonego białego pieprzu
- 1/2 łyżeczki mielonej papryki

sposób przyrządzenia

Podgrzej piekarnik do 225 ° C

W dużej misce namocz bułkę tartą w śmietanie (lub mleku) przez około 10 minut. Bułka musi być wilgotna, ale nie płynna.

Usmaż cebulę na patelni (na maśle) do miękkości, odłóż na bok, aby ostygła.

Dodaj jajko, mięso mielone, cebulę i przyprawy do bułki tartej. Ugnieć mieszaninę dokładnie, aż składniki dobrze się połączą.

Lekko wilgotnymi dłońmi uformuj z masy kulki o wielkości orzecha włoskiego i umieść je na wysmarowanej płytce blaszce do pieczenia lub na papierze pergaminowym. Rozkładając, pozostaw przerwy pomiędzy klopsikami.

Piecz na środkowym poziomie piekarnika przez około 15 minut lub do momentu uzyskania złotego koloru. (Można również usmażyć je na maśle na patelni).

Najlepiej podawać z puree ziemniaczanym posypanymi natką pietruszki i dżemem z borówki!

PLACEK JAGODOWY

 45 min

Zbieranie jagód w lesie jest czymś wyjątkowym. Tych prawdziwych, które barwią Twoje palce na niebieski kolor - nie te, które kupujesz w sklepie. Pierwszy placek z jagodami jest również wyjątkowy, szczególnie gdy pieczemy go w piekarniku, który tak naprawdę nie działa prawidłowo, w letnim domku. Dno ciasta często zostaje trochę lepkie, ale nie ma to znaczenia, kiedy można usiąść na zewnątrz na ganku i delektować się plackiem i filiżanką kawy.

składniki

ciasto

- 100 g masła
- 50 ml cukru
- 1 jajko
- 100 g mąki pełnoziarnistej
- 100 g mąki przennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

nadzienie

- 300 ml (około) jagód
- 200 g śmietany
- 1 jajko
- 50 ml cukru
- 1 łyżeczka cukru waniliowego

sposób przyrządzenia

Połącz miękkie masło (w temperaturze pokojowej) z cukrem, dodaj jajko. Połącz suche składniki i dodaj do reszty ciasta.

Włóż ciasto do foremki rękami, zakrywając podstawę i boki. Równomiernie rozłóż jagody.

Wymieszaj śmietanę, jajko, cukier i cukier waniliowy w małej misce. Wlej mieszankę na borówki.

Piecz przez 30 minut w temperaturze 200 ° C na dolnej półce piekarnika.

Jeśli dno nie jest całkowicie upieczone, pozostaw ciasto na dnie piekarnika na 5 minut z wyłączonym ogrzewaniem.



Centrum Pomocy Prawnej Im. Haliny Nieć

kim jesteśmy

Od 16 lat działamy na rzecz ochrony praw człowieka świadcząc bezpłatną pomoc prawną cudzoziemcom, uchodźcom i bezpaństwowcom. Jako prawnicy pracujemy na co dzień w wielokulturowym środowisku, które za pośrednictwem tego ebooka chcielibyśmy wam pokazać „od kuchni”. Poznawanie zwyczajów i jedzenia innych narodów jest doskonałym sposobem na budowanie bardziej otwartego społeczeństwa!

W naszym cyklu „Smaki wielokulturowości” co miesiąc ukazuje się nowy, darmowy ebook z przepisami z innego kraju. Jeżeli podoba ci się to co robimy, będzie nam miło jeśli wesprzesz działalność stowarzyszenia dowolną darowizną:

Nr konta: 65 1160 2202 0000 0000 4950 8531 (Bank Millennium S.A.).

Wystarczy, że wpłacisz 10, 20, 50 zł – każda kwota ma dla nas ogromne znaczenie! Dzięki zebranych środkom, będziemy mogli nadal kontynuować naszą misję pomocy uchodźcom. Serdecznie dziękujemy za każdy gest wsparcia!

www.pomocprawna.org
www.facebook.com/pomocprawna.org
twitter.com/CPPHN
www.youtube.com/user/CentrumPomocyPrawnej



Fundusz Obywatelski

Inicjatywa wspierana jest przez Fundusz Obywatelski
zarządzany przez Fundację dla Polski