

INHOUD

Voorwoord	7
Inleiding	8
Knapperige broden & broodjes	22
Lekkere soepen, salades & snacks	40
Mals vlees & gevogelte	72
Vers gevangen vis & zeevruchten	92
Heerlijke desserts, taart & gebak	112
Register	142



TEBIRKES

Deense maanzaadbroodjes



Tebirkes mogen er met hun korst van maanzaad misschien uitzien als een hartige versnapering, maar niets is minder waar... Ze worden gemaakt van bladerdeeg en zijn gevuld met een mengsel van boter en suiker. 'Birkes' betekent 'maanzaad' in het Deens; de broodjes worden in Denemarken meestal met wit maanzaad bestrooid, maar u kunt natuurlijk ook het in Nederland overal verkrijgbare blauwe maanzaad gebruiken.

Voor 8 stuks

Bereidingstijd: ca. 60 minuten
(plus rijzen en bakken)

2,5 dl melk (op kamertemperatuur)

1 zakje gedroogde gist

450 g bloem

1 ei + 1 eidooier (S)

2 snufjes zout

80 g zachte boter

1 el suiker

EXTRA NODIG

125 g zachte boter voor het 'toeren'
(uitrollen en vouwen van het deeg)

1 eiwit (S) voor het bestrijken

maan- of sesamzaad voor het bestrooien

Per stuk ca. 432 kcal/1809 kJ;
9 g E, 25 g V, 44 g KH

1 Doe de melk en gist in de mengkom van een keukenmachine. Laat de gist iets oplossen en voeg dan de bloem, het ei, eidooier en zout toe. Kneed het deeg nu 5 minuten met een keukenmachine (mét deeghaak) op de laagste stand. Voeg de boter toe en meng alles nog enkele minuten. Voeg dan de suiker toe en laat de keukenmachine het deeg nog 5 minuten kneden. Dek het dan af en laat het 60 minuten rusten.

2 Rol het deeg dan op een met bloem bestoven oppervlak uit tot een dikte van 0,7 millimeter; bestrijk het met een kwart van de boter.

3 Vouw het deeg nu als een brief in drieën: vouw eerst de onderkant van het deeg naar het midden en vouw dan de bovenkant eroverheen. Het deeg heeft vanbinnen nu twee 'beboterde' kanten. Rol het opnieuw uit, bestrijk het met het tweede kwart boter en vouw het zoals hierboven. Herhaal dit nog een derde keer.

4 Rol het deeg vervolgens uit tot een langwerpige stuk. Bestrijk het met het laatste kwart boter en vouw het nu vanaf de lange kant. Eerst de ene kant en dan de andere, zodat u een platte rol krijgt van 7-10 cm breed. Snijd de deegrol in stukjes van 4-5 cm.

5 Verwarm de oven voor op 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg de 8 stukjes deeg erop - zorg dat er voldoende ruimte tussen zit - en laat ze afgedekt 30 minuten rijzen. Bestrijk ze dan met het geklopte eiwit en bestrooi ze met het maanzaad. Bak de tebirkes 15-20 minuten, of tot ze goudbruin zijn.



FINSE ZALMSOEP

Lohikeitto



Het recept voor deze traditionele soep stamt weliswaar uit Finland, maar in de andere Scandinavische landen worden soortgelijke soepen gegeten. Of u melk of slagroom gebruikt, is een kwestie van smaak. Wat echter nooit mag ontbreken, zijn dille en (een grote hoeveelheid) zalm.

Voor 4 porties

Bereidingstijd: ca. 15 minuten
(plus koken)

2 uien

4 middelgrote aardappels

2 winterwortels

30 g boter

8 dl visfond

1 snufje piment

1 laurierblad

500 g zalmfilet

½ bosje dille

2 dl slagroom of melk, naar keuze

zout

peper

Per portie ca. 621 kcal/2598 kJ;
42 g E, 37 g V, 26 g KH

1 Pel de uien en snijd ze fijn. Was de aardappels en wortels, schil ze en snijd ze in 1-2 cm grote blokjes. Verwarm de boter in een grote pan en fruit hierin de uien. Voeg de aardappel- en wortelblokjes toe en bak ze 5 minuten mee. Schenk dan de visfond erbij en voeg het piment en laurierblad toe. Laat alles zachtjes koken tot de aardappels gaar zijn.

2 Snijd ondertussen de zalm in 3 cm grote stukken en hak de dille grof.

3 In Finland wordt de soep helder of met een flinke scheut slagroom of melk geserveerd. Voeg (dus) naar smaak slagroom of melk, of een mengsel van beide, toe. Roer vervolgens de zalm erdoor en laat alles nog 5 minuten trekken. Breng de soep op smaak met zout en peper en strooi tot slot de dille erover.



SEMLOR

Zweedse koffiebroodjes



Semlor zijn zoete Zweedse broodjes, gevuld met amandelspijs en room. Ze staan ook wel bekend als fettisdagsbulle of fastlagsbulle. De broodjes werden traditioneel alleen op vastenavond (Fettisdagen of 'Vette dinsdag') gegeten. Toen werd deze gewoonte uitgebreid naar elke dinsdag tijdens de vastentijd, omdat ze gewoonweg té lekker zijn. En inmiddels is deze periode nog meer opgerekt en worden ze tussen Kerstmis en Pasen verkocht en geconsumeerd; men eet ze gewoon uit de hand of zoals vroeger in een kom met warme melk.

Voor 12 stuks

Bereidingstijd: ca. 30 minuten
(plus rusten en bakken)

VOOR HET DEEG

- 3 dl melk
- 100 g boter
- 1 ei (M)
- 70 g suiker
- 550 g bloem
- 1 zakje gedroogde gist
- ½ tl zout
- 2 tl kardemompoeder
- 1 mespunt ammoniumbicarbonaat (vlugzout)

VOOR DE EIERMELK

- 1 ei (M), 1 el melk

VOOR DE VULLING

- 200 g amandelspijs (een rolletje, kant-en-klaar)
- 80 ml melk
- 5 dl slagroom
- 40 g poedersuiker

Per stuk ca. 506 kcal/2121 kJ;
11,9 E, 28 g V, 52 g KH

1 Verwarm voor het deeg de melk en boter in een pannetje; roer goed door met een garde en laat afkoelen tot lauwwarm. Schenk het mengsel in een kom, voeg alle andere ingrediënten toe en kneed alles 10 minuten door tot een glad, zacht deeg. Dek de kom af en laat het deeg op een warme plek 40 minuten rijzen.

2 Kneed het deeg dan op een met bloem bestoven oppervlak nog een keer kort met de hand door. Bekleed 1-2 bakplaten met bakpapier. Snijd het deeg in 12 gelijke delen en vorm er bolletjes van. Leg de bolletjes - met voldoende ruimte ertussen - op het bakpapier. Dek de bakplaat (of bakplaten) af en laat alles 40 minuten op een warme plek rusten.

3 Verwarm ondertussen de oven voor op 220 °C. Klop voor de eiermelk het ei door de melk en bestrijk de semlor ermee. Bak ze in circa 10 minuten goudgeel en laat ze dan volledig afkoelen.

4 Snijd van elk bolletje het bovenste kapje (circa 2 cm) en neem een deel uit het broodje (met uw vingers). Doe dit in een kom.

5 Meng voor de vulling de amandelspijs met de melk en het broodkruim en vul de broodjes hiermee.

6 Klop de slagroom met 20 g poedersuiker stijf en schep (of spuit met een spuitzak) in elk bolletje een flinke dot slagroom. Leg het kapje er weer op en bestuif alles met de rest van de poedersuiker.

