



RECETAS TALLER DE COCINA SALUDABLE.

COCINA FINLANDESA. Teresa Ek.

24 de Mayo de 2013.

Ensalada de arenque.

Ingredientes: 4 patatas, 2 zanahorias, 1 cebolleta, 3 remolachas cocidas, 2 manzanas, 2 pepinillos grandes en vinagre, 200 - 300 g de arenque, 2 huevos duros picados y pimienta blanca.

Preparación: Hervir la patata con la zanahoria. Cuando haya enfriado cortar todos los ingredientes en dados y mezclar. Sazonar con pimienta blanca y espolvorear con el huevo picado. Servir con salsa.

Salsa

Ingredientes: 2 yemas cocidas, 1/2 cucharadita de sal, 1 cucharadita de mostaza, 1/2 cucharada de azúcar, pimienta blanca, de 1 a 2 cucharadas de vinagre, 150 ml de nata para montar.

Preparación: Mezclar todos los ingredientes menos la nata con una cuchara de madera hasta conseguir una pasta. Montar la nata y añadir poco a poco a la pasta. Sazonar.

Salmón marinado

Ingredientes: 2 kilos de salmón, 4 cucharadas soperas de sal gorda, 1 cucharadita de azúcar, eneldo fresco, pimienta blanca.



Preparación: Pedir en pescadería que abran el salmón como un libro sin separar los lomos y quiten la espina central.

En casa espolvorear los lomos con la sal gorda, el azúcar y la pimienta blanca. Colocar las ramitas de eneldo por encima. Cerrar en salmón como un libro y envolverlo en papel de aluminio. Poner en una fuente en la nevera a marinar entre 2 y 3 días, dándole la vuelta cada 24 horas. Una vez marinado, congelar.

Cuando se vaya a consumir, limpiar los lomos de eneldo etc. y cortar en lonchas finas. Se acompaña de nata fresca mezclada con cebolleta muy picada, zumo de limón, pimienta blanca y huevas de arenque o caviar (sucedáneo).

Bollos de canela

Ingredientes: 5 dl de leche, 1 huevo, 2 dl de azúcar, 1 cucharada de cardamomo molido, 1 cucharadita de sal, 11 g de levadura seca, 13 a 15 dl de harina, 150 a 200g de mantequilla o margarina.

Relleno: 100 g de mantequilla o margarina, 1dl de azúcar, canela, 1 huevo para pintar por encima y azúcar.

Preparación: Calentar la leche a temperatura ambiente. Añadir el huevo, el azúcar, el cardamomo y la sal. Mezclar la levadura con un poco de harina y añadir a la leche. Seguir añadiendo harina y mezclando la masa. Hacia el final añadir la mantequilla en pomada. Trabajar la masa hasta que esté homogénea y elástica. Dejar levar cubierta de paño en lugar sin corrientes hasta que doble en tamaño.



Volver a trabajar la masa. Partirla a la mitad. Estirlarla con rodillo en forma de rectángulo 30x60cm. Untar con mitad de mantequilla y espolvorear con mitad de azúcar y con canela. Enrollar la masa. Con un cuchillo cortarla en triángulos y darles forma. Colocar en bandeja de horno cubierta de papel vegetal. Cubrir con paño y dejar que leve durante 30 minutos. Pintar con huevo batido y espolvorear con azúcar.

Meter al horno precalentado 225 °C en el medio, durante 10 a 15 minutos.