

EL SABOR DE NORUEGA



Foto: © Haimolcho

Noruega es una nación moderna, con centros urbanos, una industria petrolera y avanzada tecnología, pero es obvio que las regiones naturales cubren la mayor parte de su territorio, ya que tiene tanta superficie como Italia, pero sólo unos cuatro millones de habitantes, frente a 57 millones de italianos.

Pasajes grandiosos, contrastes climáticos y el ser humano en desigual lucha contra enormes fuerzas naturales. Esto es algo que siempre ha fascinado al extranjero que visita Noruega. Pero naturaleza y clima no sólo son materia prima de vivencias personales, sino génesis también de ingredientes del arte culinario. A lo largo de su largo y recortado litoral abundan los peces «salvajes» y los criados en piscifactorías. El lento crecimiento de las plantas en el claro verano nórdico infunde una fragancia especial a bayas, frutas y hortalizas, y la carne del ganado que padece en los verdes prados adquiere un rico y peculiar sabor.

Causa asombro que nuestros artistas culmarios obtengan premios internacionales, pero no es la primera vez que Noruega sorprende a los extranjeros con su cocina. Cuando, en 1247, el cardenal Wilhelmo de Sabina, enviado especial del Papa, llegó a Bergen para asistir a la coronación del rey Haakon V, tenía sus sospechas respecto a la comida y bebida del país anfitrión. Ya le habían prevenido. Sin embargo, en el discurso pronunciado después del

banquete, elogió la excelencia del ágape en términos admirativos. Por desgracia, en la crónica del discurso cardenalicio no se menciona la lista de platos, pero se sabe que los extranjeros que visitaban Noruega en los siglos XVIII y XIX solían resaltar el salmón, las aves, la caza y las fresas con nata, platos que podrá degustar también el turista de hoy día, que ni siquiera tiene que desplazarse a Noruega para saborear el salmón.

El salmón noruego, «Norwegian Salmon», es un término acuñado en varios países. Lo que ya no es tan conocido es que la exportación de este pescado es un fenómeno bastante reciente, comparado, por ejemplo, con la exportación del bacalao seco.

Pescado seco y lutefisk

En el litoral de la Noruega noroeste, desde tiempos inmemoriales, se suele colgar el bacalao sin salar en palos, para que se seque al aire libre. Desde hace más de un milenio, este producto se vende a otros países europeos a cambio de mercancías menos habituales, como vino, trigo y miel. Este pescado fue llamado *stokkfisk* - stockfish, stockfish, estocafix, o como fuera -. En un manuscrito de cocina francés de 1393 se indica que el *stouffix* cocido debe comerse con mostaza o mantequilla. Pero antes, ha de golpearse con un martillo de madera y dejarse a remojo muchas horas. Para que resulte más blando y fino, se

El cocinero noruego Bent Stiansen, ganador de la medalla de oro (Bocuse d'Or) del gastronomo de renombre mundial Paul Bocuse, en 1993.



Foto: Bengt Wilson

puede añadir al agua una solución de soda y cal, obteniéndose el famoso *lutefisk*, que hoy día es una especialidad noruega y sueca y, en ciertas zonas de los Estados Unidos, símbolo de inmigrantes suecos o noruegos.

«Flatbrød» y hortalizas

No se puede negar que, a lo largo del tiempo, muchos visitantes foráneos han referido experiencias «horribles» con la cocina noruega. Una dama de la burguesía parisina probó una variante particularmente dura del *flatbrød* noruego (especie de galleta fina de pan integral), que describió de esta manera: «El pan noruego tiene la forma y el tamaño de un plato, y parecida consistencia.»



El extranjero se quejaba a menudo de la falta de carne fresca y hortalizas. Un francés hacía esta descripción de Noruega: «Es un país horrible. Nada que comer. Me querrá creer, Bergen no hay ni rastro de verduras o carne fresca, ni frutas, peras o ciruelas...» No le faltaba clara razón en su crítica, ya que en aquel entonces se dependía de los productos de la temporada, pero si hubiese llegado en otoño, hubiera visto barcos procedentes de los distritos fruteros anclados en el fiordo de Hardanger, rebosantes de manzanas. En el clima noruego, las frutas y bayas necesitan más tiempo para madurar, pero, como contrapartida, son más sabrosas. El clima fresco y los pocos insectos hacen que la fumigación pueda reducirse a un mínimo. En la actualidad, las hortalizas, frutas y bayas noruegas (coles de China, manzanas, cerezas, fresas) son estimadas en muchos países por su fina calidad. En Noruega siempre han abundado los tubérculos comestibles, que los cocineros actuales saben aprovechar en nuevas y originales combinaciones.

Los turistas suelen elogiar el pescado; por ejemplo, la trucha y el salmón fresco. El pescado se servía de formas diversas, más comúnmente en tajadas cocidas, como se sigue haciendo hoy día. Los restaurantes actuales también ofrecen otros pescados, algunos de fco aspecto, pero sabor incomparable. Durante siglos, los pescadores noruegos estaban llenos de prejuicios contra esos peces «no comestibles», que devolvían al mar. Tal era el caso, por ejemplo, del lobo o perro del norte, pese a que Petter Dass, nuestro exuberante poeta noruego, advirtiera que no debería asustarnos su apariencia.

Un pescado apreciado en todo el país es el bacalao, que los noruegos prefieren lo más fresco posible.



En el litoral de Noruega septentrional existe la costumbre milenaria de colgar el bacalao en palos para secarse al viento. Se usa como ingrediente, por ejemplo, del «lutefisk» (véase receta en el folleto sobre pescado).

Probablemente, el *flatbrød* no se hacía con el mismo esmero en todos los sitios, pero la dama gala tal vez tuvo demasiada mala suerte en aquella ocasión, hace siglo y medio. Hoy día, esta hojuela currucescante y fina es el toque peculiar de una tradicional comida estival en el campo.

El extranjero se quejaba a menudo de la falta de carne fresca y hortalizas. Un francés hacía esta descripción de Noruega: «Es un país horrible. Nada que comer. Me querrá creer, Bergen no hay ni rastro de verduras o carne fresca, ni frutas, peras o ciruelas...» No le faltaba clara razón en su crítica, ya que en aquel entonces se dependía de los productos de la temporada, pero si hubiese llegado en otoño, hubiera visto barcos procedentes de los distritos fruteros anclados en el fiordo de Hardanger, rebosantes de manzanas. En el clima noruego, las frutas y bayas necesitan más tiempo para madurar, pero, como contrapartida, son más sabrosas. El clima fresco y los pocos insectos hacen que la fumigación pueda reducirse a un mínimo. En la actualidad, las hortalizas, frutas y bayas noruegas (coles de China, manzanas, cerezas, fresas) son estimadas en muchos países por su fina calidad. En Noruega siempre han abundado los tubérculos comestibles, que los cocineros actuales saben aprovechar en nuevas y originales combinaciones.

Salmón y bacalao

Los turistas suelen elogiar el pescado; por ejemplo, la trucha y el salmón fresco. El pescado se servía de formas diversas, más comúnmente en tajadas cocidas, como se sigue haciendo hoy día. Los restaurantes actuales también ofrecen otros pescados, algunos de fco aspecto, pero sabor incomparable. Durante siglos, los pescadores noruegos estaban llenos de prejuicios contra esos peces «no comestibles», que devolvían al mar. Tal era el caso, por ejemplo, del lobo o perro del norte, pese a que Petter Dass, nuestro exuberante poeta noruego, advirtiera que no debería asustarnos su apariencia.

Un pescado apreciado en todo el país es el bacalao, que los noruegos prefieren lo más fresco posible.

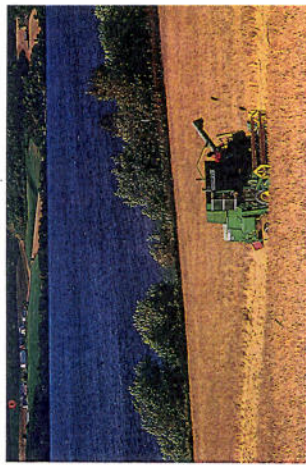


Foto: Sverre A/S

Cosecha de otoño. En muchas zonas de Noruega se cultivan patatas, cereales y hortalizas. Durante siglos, las patatas y el pan integral han sido la base de la alimentación noruega.



«Cuando vivía en el extranjero, el gran dramaturgo Henrik Ibsen echaba de menos la fuerte comida noruega, sobre todo el sano "gammelost", y en su casa de Alemania o Italia nunca faltaban los quesos de su país. Una vez, estando en Alemania, pidió que le enviaran un barril de gallinetas nórdicas saladas, especialidad de la costa de Helgeland.»

Gracias al avión y los métodos frigoríficos modernos, también los demás europeos pueden saborear este manjar especial. Sus antepasados, empero, conocían mejor el bacalao por sus variantes secas. Ya hemos mencionado la modalidad secada al aire libre, pero no debemos olvidar el bacalao seco y salado, más apreciado en el extranjero que en Noruega. Antaño el pescado se tendía sobre una superficie rocosa en el verano, al aire seco, pero ahora se mete en cámaras controladas por termostato. El bacalao salado y seco se exporta a Portugal, Italia, España, América del Sur y el Caribe con el nombre de «bacalao», y se prepara de muchísimas maneras. En Noruega, solía servirse cocido y con

patatas, antes de que los españoles nos enseñaran a usar el aceite de oliva y los tomates. Pero, en los últimos años, profesionales y aficionados noruegos han inventado excitantes recetas basadas en este producto tradicional.

La leche, «madre» de todos los platos

El «queso viejo» (*gammelost*) se hace cocinando leche, pero sin añadir caseína como es normal en la producción de queso europea. El *gammelost* era uno de muchos productos queseros de antaño. Los postres noruegos más antiguos eran platos dulces hechos de leche, por ejemplo el *gomme*, que, con un poco de suerte, hoy día se puede conseguir en algunos pueblos. En banquetes nupciales y nacimientos se servía *rømme-grøt*, especie de gachas de crema dulces y pesadas, hechas a base de leche de vaca o cabra, que forman parte de los bufés estivales, junto con el *flatbrød* y carnes y pescados curados.

El típico queso de cabra noruego, el *geitost*, de color marrón, es quizá una de



Foto: Knudens fotoenter

¿Puede haber hierba más verde?

las viandas más peculiares en el bufé del desayuno. Para algunos extranjeros resulta dulce, y difícilmente comprenden que sea tan corriente en los típicos *smørbrød* (rebanadas de pan con viandas diversas). Se exportan varios tipos de queso de vaca o cabra, principalmente a los Estados Unidos y Alemania.

En otros tiempos, se usaba a diario leche agria en las gachas noruegas, que se hacían de agua y cereales, comúnmente cebada o avena, siempre apreciadas en Noruega. También se utilizaba leche en guisos de carne y tocino. La leche es producto común por todo el país y que, por tanto, ha influido en la dieta nacional. Además, se podía usar para hacer mantequilla, una de las «monedas» noruegas más codiciadas en la época de la economía de trueque. Por otra parte, el estatus de la leche era tal, que se ponía como decoración en la mesa nupcial, formando grandes esculturas piramidales. Los moldes de madera originales, tallados a mano, se encuentran hoy día en museos etnológicos y son dignos ejemplos de la artesanía tradicional.

Carnes y pescados curados

Los quesos y demás productos lácteos era secuela inevitable de que la leche no pudiera mantenerse fresca durante largo tiempo. A este respecto, las condiciones en Noruega eran peores que en otros países, debido a sus largos inviernos. El ganado sólo podía pastar al aire libre unos pocos meses del corto verano. De ahí la necesidad de tener carne seca, ahumada, salada o marinada. La carne fresca, que escaseaba, era, pues, artículo de lujo. En variedad de carnes curadas o embutidos, no

podemos compararnos a España, pero tenemos una especialidad típicamente noruega: el *fenalår*, o perril de carnero curado.

El cordero fresco, que adquiere un fino y rico sabor con la jugosa hierba de verano, es una carne popular en asados y otros platos. Antiguamente, era privilegio de capas sociales acomodadas; para el pueblo llano, carne de cordero significaba, generalmente, la parte más barata y grasienta que quedaba de la matanza de otoño; cocida con repollo y pimienta en grano: lo que hoy día se considera un plato nacional, el llamado *fårikål*. También las costillas de cerdo secas han adquirido rango nacional como manjar de Navidad, aunque el *pinnekjøtt*, originariamente, fuera una especialidad de las comarcas rurales occidentales. Ahora, este fuerte plato se va a vender al extranjero, donde es de esperar que sepan prepararlo como es debido, acompañado de colinabos en besamel.



Foto: Sambolo A/S, Per Eide

Rømmegrøt, un manjar de la vieja cocina campesina que puede tomarse como postre o con carnes o pescados curados.



De muy antiguo la mesa navideña era una exhibición de platos tradicionales. Hoy día sigue manteniendo contacto con el pasado, pero también ha incorporado especialidades de la cocina europea.

Comida de Navidad

En la región sudoriental (Østlandet), la comida navideña tradicional son las costillas de cerdo al horno; en las zonas costeras, el bacalao, el halibut y el *lutefisk*, aunque los movimientos de población casi han borrado esas diferencias. Se siguen comiendo las tradicionales gachas navideñas de sémola de arroz, pero rara vez forman parte de la cena de Nochebuena. Cada vez es más corriente el pavo, que nunca ha sido tan apreciado en Noruega como en otros países.

Por lo demás, en la época navideña se sirven muchos manjares salados y dulces: Cabeza de cerdo en adobo, hecha al estilo danés o alemán, no francés. Rulada de cordero, un plato similar. Pierna de cordero ahumada. Numerosas variantes de arenque marinado. Embutidos, albóndigas de cerdo. En la época prenavideña, se está imponiendo cada vez más el *lutefisk*.

Algo muy típico de la Navidad noruega son los bollos y pastelillos de esa época, muy variados. «Los siete

cabales» era un viejo dicho que fijaba claramente el objetivo del ama de casa ambiciosa al llegar la Navidad. También los pasteles grandes son importantes a la hora del café: Tartas rellenas de crema y mermelada, *kranseskaker* (torres de anillos de mazapán).

Bebidas

Noruega es un país de alto consumo de café, pero, hasta el siglo pasado, el 90 por 100 de la población vivía en zonas rurales y la bebida cotidiana era el *blande*, una mezcla de agua y suero agrio. La gente más acomodada bebía cerveza antes de servirse el café, pero en las fiestas religiosas todos tenían que tomar cerveza casera, una tradición que se remonta a la época de los vikingos, por lo menos. En la actualidad, la producción de cerveza corre a cargo, en general, de las modernas fábricas, algunas de las cuales exportan grandes cantidades al extranjero.

Como el cultivo de la uva es difícil tan al norte, hay que importar el vino. Pero Noruega produce un tipo de



El aguardiente noruego, akevitt, suele ser, con la cerveza, acompañamiento fijo del lutefisk, fârikål y platos salados o ahumados.

aguardiente, (akevitt) hecho de alcohol de patata y normalmente sazonado con hinojo. Junto con la cerveza, el akevitt es el acompañamiento habitual del lutefisk, fârikål y muchos platos salados o ahumados. Una fase de la producción del linjeakevitt que lleva mucho tiempo es el viaje de ida y vuelta a Australia, con el aguardiente en toneles a bordo de buques noruegos. De ahí el nombre, pues se cruza «la Línea» (del Ecuador). No se sabe bien si el vaivén de las olas mejora la calidad del producto, pero nadie hasta ahora ha dicho lo contrario...

La cocina noruega

Es difícil hablar de la cocina noruega del mismo modo que hablamos de la cocina francesa. En Noruega no ha habido una clase alta suficientemente numerosa para desarrollar hábitos culinarios sofisticados. Tampoco tenemos una larga tradición hostelera, aparte de sencillos albergues y posadas en los pasos de montaña. Pero, hoy día, la oferta gastronómica es muy diversa. Tal vez uno de los rasgos más visibles para el visitante extranjero sean los

quioscos de comidas rápidas y los restaurantes de cadenas internacionales, y en los supermercados abundan los productos semimanufacturados y los platos preparados, listos para meter en el microondas. Esta evolución es un reflejo de lo que sucede en otros países occidentales y forma parte de un proceso de internacionalización, que se manifiesta también en un creciente interés por tradiciones culinarias exóticas. Con el trasfondo de experiencias del extranjero, en parte gracias al turismo chárter, se extiende cada vez más el gusto por la cocina foránea. Los ingredientes se obtienen más fácilmente desde que han abierto sus tiendas en poblaciones noruegas inmigrantes de países lejanos. Los restaurantes chinos ya no son la única opción «étnica»; hay también mexicanos, hindúes, coreanos, indonesios, criollos, que ofrecen nuevas vivencias gastronómicas.

Otra reacción contra los estandarizados platos precocinados se manifiesta en la búsqueda de viejas tradiciones culinarias noruegas. Por comarcas rurales se rastrear recetas «de la abuela», y



El cordero asado también es plato favorito de la mesa noruega. Encontrará la receta en el folleto sobre carne.

Foto: Knudsen's fotoenter



En el verano, el ganado paca al aire libre. Las ovejas y cabras se dejan en libertad en pastos de montaña o islas cercanas a la costa. Esto añade un sabor especial a la carne.

varios platos nacionales como el rakfisk (pescado parcialmente fermentado), gammelost y pinnekjøtt han vuelto a ser manjares estimados.

También el matiz noruego es un elemento de la nueva generación de cocineros, creativos y conscientes de su profesión, que muestran un talento a nivel de la élite europea. Con ayuda de los mejores «trucos» de la cocina clásica francesa, varios de esos cocineros han renovado la cocina nacional con ingredientes autóctonos. Y algunos de éstos son materias primas de primer orden, pues su calidad nace de las especiales condiciones climáticas del país.



Foto: © Husmo-foto

El bufé tentador

Un gran bufé es un almuerzo normal en hoteles noruegos de alta montaña. También es corriente en banquetes caseros de muchos invitados. Algunos de estos platos son habituales a diario o en ocasiones festivas. Un bufé noruego suele ofrecer salmón ahumado, fiambres y arenques preparados de modos diversos.



El sabor de **NORUEGA**

Arenque marinado

El arenque - la plata del mar - era componente importante del menú noruego en las zonas costeras y rurales. Se comía frito, salado y cocido, salado y en salmuera. En la actualidad, no es tan corriente en las comidas, pero ningún bufé está completo sin arenque marinado de alguna forma.

Arenques a la antigua



Foto: Bengt Wilson

- 4 arenques en salmuera
- 2-3 cebollas amarillas grandes
- 1 bolsita de especias para arenque marinado al estilo noruego
- 6 1 cucharada de pimienta negra en grano
- 1 cucharada de simiente de mostaza
- 8-10 clavos
- 5-6 granos de pimienta de Jamaica
- 1 hoja de laurel
- 2 dl de vinagre al 7%
- 4 dl de agua
- 3 dl de azúcar

Se ponen los arenques a remojo (1-2 horas). Se lavan, escurren y cortan en trozos de 1 1/2 cm de grueso. Las cebollas se cortan en anillos finos. Mezcle especias, cebollas y arenques. Prepare una marinada con agua, azúcar y vinagre. Se mezcla en frío, revolviendo hasta que se disuelva el azúcar. Vierta la marinada sobre los arenques hasta cubrirlos. El pescado tardará un día, por lo menos, en adquirir el sabor debido.

Arenques en tomate

- 3-4 arenques en salmuera, 6-8 filetes
- 1 cebolla
- 2 pepinillos en vinagre
- 1 hoja de laurel
- unos clavos
- 1 dl de salsa de tomate (ketchup)
- 1 dl de aceite de soja
- 3/4 dl de vinagre al 5%
- 2 cucharadas de azúcar

Se ponen los arenques a remojo 1-2 horas. Se limpian, lavan y parten en filetes. Séquelos bien y pártalos en trozos muy pequeños. Mezcle el ketchup, el aceite de soja y el vinagre hasta obtener una salsa uniforme. Sazone con azúcar. Mezcle las arenques con la salsa de tomate y la cebolla y los pepinillos picados finos. Mezcle bien y añada laurel y clavos. Deje reposar los arenques en un lugar fresco durante una semana aproximadamente.

Arenques en curry

- 4-6 filetes de arenque en salmuera con especias, desalados
- 1 paquete de mayonesa (165 g)
- 1 dl de crema agria aprox.
- 1 1/2 - 2 cucharaditas de curry
- 2 huevos duros

Mezcle la mayonesa y la crema agria y sazone con curry. Parta los arenques al sesgo, en trozos de 2-3 cm de ancho. Mezcle el curry, la mayonesa y los arenques en una fuente. (Corte unos pedacitos de arenque para adornar.) Coloque los gajitos de huevo encima y adorne con los trocitos de arenque.

Recetas de la Comisión de Exportación de Pescados

Sardinias

Con las sardinias en aceite de oliva o salsa de tomate no hace falta hacer nada. Siempre tan sabrosas, listas para comer.



Foto: Bengt Wilson

Salmón ahumado con huevos revueltos

El salmón ahumado y los huevos revueltos son ingredientes fijos en la mayoría de los bufés. El salmón se corta en rodajas finas y se sirve en una fuente con huevos revueltos, adornado con eneldo o perejil.

Sartén de queso



Foto: Riegg Strand

- (4 porciones)
- 4 huevos
- 4 cucharadas de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 200 g de queso rayado tipo suizo, p.ej. Jarlsberg
- 2-3 cucharadas de puerro cortado fino
- 75-100 g de jamón de York en trozos ó
- 1/2 salchicha ahumada
- mantequilla para freír

Batir los huevos, el agua y la sal. Derretir la mantequilla en la sartén y verter la mezcla de huevo. Echar por encima queso rayado, puerro y trozos de salchicha o jamón. Tapar la sartén y freír durante 6-8 minutos a fuego lento o medio.

Servir la sartenada de queso como cena con pan y mantequilla o en la comida del mediodía con patatas fritas y ensalada.

Receta de La cocina TINE



Foto: Lisa Westgaard

Carne curada con crema agria

El jamón serrano, el *fenalår* (pernil de carnero curado) y el *morrpølse* (embutido de cordero) son viejos platos tradicionales que pueden servirse con muchos tipos de guarnición. En el bufé, lo más corriente son huevos revueltos, crema agria y ensalada de patatas. O simplemente crema agria y *flatbrød*. Cuando, en una comida veraniega, el plato principal es jamón serrano, son las patatas y verduras nuevas lo que, más que nada, infunde esa agradable sensación de verano tan apreciada por los escandinavos.

Trucha entera glaseada

(4 personas)

1 trucha de 1,5 kg aprox.

Por cada litro de agua:

2 cucharadas de sal

1 hoja de laurel

8 granos de pimienta

1 rodaja de limón
1 paquete de aspic
5 dl de agua/caldo de pescado

Para adornar:

Perejil, eneldo, rodajas de limón



Foto: Bengt Wilson

Para cocer el pescado, no utilice una olla mayor que la necesaria para que la trucha quede tendida formando un arco. Coloque el pescado en la olla con el dorso arriba, eche agua hasta cubrirlo y añada especias. Dé un hervor y espume. Mantenga el pescado a fuego lento, sin hervir, 8 minutos solamente. Retire la olla del fuego y deje el pescado en el agua hasta que se enfríe o, mejor aún, hasta que se sirva. También puede dejarlo en el frigorífico hasta el día siguiente.

Trucha de 1,0-1,5 kg:

a fuego lento sin hervir durante 5 minutos

Trucha de 1,5-2,5 kg:

a fuego lento sin hervir durante 8 minutos

Trucha de 2,5-3,0 kg:

a fuego lento sin hervir durante 10 minutos

Disuelva un paquete de aspic. Saque el pescado del agua y haga un corte a lo largo de las aletas dorsales y alrededor de la cola y de la cabeza.

Separe con cuidado la piel del cuerpo, pero déjela en la cola y la cabeza. Quite el bordillo de grasa a lo largo de las aletas dorsales. Deje escurrir el pescado antes de colocarlo en la fuente de servir.

Cuando el aspic empiece a espesarse, se puede recubrir la trucha. Untelo por todo el pescado.

El aspic evita que se seque, y deberá recubrirlo enteramente. Adorne la trucha con limón, perejil, eneldo o similar.

Receta de la Comisión de Exportación de Pescados

Composición de caviar y huevos



Foto: Per Eide Studio

Estos ingredientes son muy apropiados para el bufé y suelen prepararse de modo que se pueda tomar un huevo con un poco de caviar. He aquí una variante de este plato.

1 porción

1 cucharada de caviar rojo de trucha o salmón

1 cucharada de huevas amarillas de capelán

1 cucharada de caviar negro de gallina de mar

1 huevo cocido durante 8 minutos,

partido en gajos

1 1/2 cucharada de crema agria semigrasa

2 cucharadas de cebolla roja en ruedas

Sirva los diversos tipos de caviar, el huevo duro, la crema agria y las ruedas de cebolla en un plato, acompañados de mantequilla, tostadas y cerveza.

Receta de «Nuestra cocina noruega». Editorial KOM, 1993. Foto: Per Eide Studio.

Ensalada de cangrejo con coriandro

1 lechuga

3 chalotas

1 tarro de 1 1/2 dl de crème fraiche

3 dl crema de leche

2 dl de pulpa de tomate

carne de 2 cangrejos

coriandro fresco

La lechuga se parte en tiras y se coloca en el fondo de la ensaladera. Se mezcla la crème fraîche y la nata montada. Se pasa ligeramente por la crema cebolla picada fina, pulpa de tomate, cangrejos limpios y, si se desea, un poco de coriandro fresco, y luego se vierte todo en la ensaladera. Espolvorear con coriandro fresco (o perejil rizado).

Receta: Servicio de Información de Frutas y Hortalizas.

Filetes de salmón con sal, azúcar y especias



Foto: Lisa Westgaard

Para cada kilo de salmón:

- 1 cucharada de sal
 - 1 cucharada de azúcar
 - 1 cucharadita de pimienta blanca molida
- eneldo abundante, mejor fresco, aunque seco también vale

Usar salmón congelado. Es fácil filetear el pescado cuando casi está descongelado. Retenga la piel, pues es más fácil cortar las rodajas al servir. Si compra el salmón ya fileteado, puede dejarlo un día en el congelador antes de prepararlo.

Frote bien los filetes de salmón con la mezcla de especias y el eneldo. Coloque los filetes uno

contra otro por el lado de la piel en una fuente grande, sobre un lecho de eneldo. Ponga un peso ligero sobre el pescado y déjelo reposar dos días. Dé vuelta al pescado cada doce horas, aproximadamente.

Al servir, se cortan los filetes de salmón en rodajas finas y se colocan en una fuente con eneldo fresco. Se acompaña con salsa de mostaza. Si el salmón se sirve en la comida del mediodía, vienen bien patatas en besamel, en lugar de pan integral, que suele servirse al almuerzo.

Salsa de mostaza

- 2 cucharadas de mostaza clara y suave
 - 1 yema de huevo
 - 1 cucharada de azúcar
 - 1 1/2 cucharada de vinagre
 - 2 dl de aceite de soja
- Eneldo fresco o seco, cortado fino

Revuelva la mostaza, la yema y el azúcar. Mezcle aceite y vinagre y vierta poco a poco la mezcla hasta que la salsa esté espesa y uniforme. Añada eneldo en abundancia.

Ensalada de verano

- 1 lechuga radicchio rosso o lollo rojo
- 6 tomates
- 1/2 pepino largo
- 1 cestita de champiñones
- 1 manojo de rábanos
- 150 g de jamón de York
- 150 g de queso Jarlsberg
- 4 huevos

Aliño:

- 1 dl de crema de leche
- 1 paquete de mayonesa
- 1 manojo de cebollinos
- 1/2 hinojo ó
- 1 macetita de berro fresco
- 100 g de almendras picadas
- pimienta molida gruesa

Primero prepare el aliño. Pique fino el hinojo o el berro (también puede suprimirse), los cebollinos y las almendras y eche por encima un poco de pimienta molida gruesa. Bata la crema y mezcle con la mayonesa. Luego incorpore la mezcla de

especias/almendras.

Cuezca los huevos durante 8-10 minutos, pélelos y pártalos a cuartos. Arranque las hojas de la lechuga (se pueden usar varios tipos) y parta en rodajas los tomates, el pepino y los rábanos. Corte el queso a dados y el jamón en tiras. Coloque los tomates en capas con lechuga, pepino, rábanos, queso, jamón y huevos. Sírvaselo con el aliño y panecillos recién hechos.

Receta: Servicio de Información de Frutas y Hortalizas.

Bandeja de queso

El queso forma parte de un buen bufé. Elija tipos algo diversos y adorne la fuente con rábanos, uvas, apio, pimientos y peras en trocitos.



Foto: Aili Berfjosen

Carne a diario y en fiestas

No hace muchas décadas, solía servirse carne sólo los días festivos y en banquetes. En la actualidad, la carne es tan corriente como el pescado en la mesa noruega. En Noruega se ejerce un severo control de calidad de la producción cárnica. Pequeñas granjas propician el bienestar del ganado, que en verano pasta al aire libre. Las ovejas y las cabras pacen libremente en la montaña o en islas cercanas a la costa, lo que da a la carne un gusto excepcionalmente bueno.



El sabor de **NORUEGA**

Fårikål

(cordero con repollo)

La carne de cordero es popular para guisos, porque sabe bien y es sencilla de hacer. El cordero con repollo, o *fårikål*, se considera un plato nacional.

(4 personas)

1,5 kg de carne de cordero sin deshuesar, partida en trozos para servir.

Se puede usar pescuezo, espaldilla o costillar.

1 1/2 kg de repollo

2 cucharaditas de sal.

4 cucharaditas de pimienta en grano aprox.

1-2 cucharadas de harina de trigo

3 dl aprox. de agua hirviendo



Parta el repollo en gajos. Coloque la carne y el repollo superpuestos en una cazuela; la carne primero. Espolvoree harina, sal y pimienta entre las capas.

Vierta agua hirviendo. Ponga la cazuela a punto de ebullición y luego déjela a fuego lento, sin hervir, hasta que la carne se ponga tierna (1-2 horas).

El *fårikål* se sirve muy caliente en platos precalentados. Suele acompañarse de patatas cocidas. Bebida adecuada: cerveza clara y, a menudo, una copa de aguardiente noruego (*akevitt*).

Receta y foto del Servicio de Información de Productos Cárnicos.



Pinnekjøtt (costillas de cordero cocidas)

El *pinnekjøtt* fue durante mucho tiempo un secreto bien guardado en los profundos valles de los fiordos occidentales y ciertas comarcas de la región de Trøndelag. Hoy día, este apetitoso y peculiar plato está conquistando el país entero y tal vez otras partes del mundo... Se usan dos tipos de carne: salada y seca o ahumada.

El plato incluye una parte de huesos y grasa y, por tanto, debe calcularse casi 500 g por persona si se sirve con patatas y puré de patata, o unos 350 g por persona si también se sirve embutido.

1-2 kg de costillas de cordero
Agua

Parta el pedazo de carne a lo largo de cada costilla.

Deje los trozos en agua fría durante la noche. Ponga una rejilla metálica o varitas de abedul (sin corteza) en el fondo de una cacerola. Las varitas se colocan entrecruzadas, formando una parrilla. Llene de agua hasta la altura de la rejilla/las varitas. Ponga encima los trozos de carne en zigzag. Deje hervir tapado hasta que la carne se desprenda del hueso (unas 2 horas). ¡Tenga cuidado de que no hierva hasta consumirse el agua!

Muchos opinan que el *pinnekjøtt* sabe mejor si, antes de servirse, se dora ligeramente bajo el grill o unos minutos en la sartén. Sírvese en platos precalentados, con salchichas gruesas de Navidad, puré de colinabo, jugo de carne, patatas cocidas y mostaza o arándanos rojos revueltos. Algunos también gustan del *flatbrød*. Siendo un plato bastante pesado de digerir, viene muy bien acompañarlo con *akevitt* y cerveza clara.

Puré de colinabo

1 kg de colinabo aprox.

agua, pimienta, sal, caldo de *pinnekjøtt*

Limpiar y cortar el colinabo en rodajas. Cocerlo, hasta que se ponga tierno, en agua ligeramente sazonada con sal. Verter el agua y triturar el colinabo. Sazonar con sal, pimienta y caldo de *pinnekjøtt*.

Receta y foto del Servicio de Información de Productos Cárnicos.

Solomillo de alce o buey adobado con hierbas

El solomillo adobado con hierbas tiene un gusto excelente, y no es preciso ser un maestro de cocina para servirlo a los amigos. La receta está calculada para 4-6 personas.

600 g de solomillo de alce o buey

1 cucharada de azúcar

1 cucharada de sal

1 cucharadita de pimienta molida gruesa

1 cucharadita de tomillo

1 cucharadita de romero triturado

1 dl de vino tinto

1/2 dl de buen aceite de oliva o soja



Mezcle el azúcar, la sal y las especias con el vino tinto y el aceite. Coloque el solomillo en una bolsa de plástico y vierta el adobo sobre él. Ate la bolsa y déjela en el frigorífico tres días. Dé la vuelta al solomillo por la mañana y por la noche.

Modo de servir:

Parta el solomillo en rodajas finas y sírvalo en una fuente con hojas de lechuga y unas ruedas de cebolla y pepinillos en vinagre. También son guarnición sabrosa las setas fritas y raíces comestibles. El solomillo debe servirse con una buena salsa, por ejemplo crema agria con mermelada de arándano rojo o arándanos revueltos (aprox. 1 dl de arándanos y 1 dl de crema agria). Otra alternativa es salsa de mostaza dulce. Acompáñese con pan blanco fresco. Bebida adecuada: un vino tinto fuerte o cerveza fría.

Deje la fuente con el solomillo ya cortado en un lugar templado unas horas antes de servirlo.

Albóndigas de carne, salsa marrón y repollo en besamel



Plato llamado a menudo «Albóndigas de madre». Para la joven recién casada era un reto hacer albóndigas tan buenas como las de su madre. Las parejas jóvenes de hoy - esperemos - suelen hacer la comida juntos, pero las albóndigas de carne siguen manteniendo su popularidad.

(4 personas)

- 500 g de carne de vacuno picada
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta recién molida
- 1 cucharadita de jengibre
- 1 cucharada de fécula de patata
- 2 1/2 dl de agua
- 1 huevo
- mantequilla para dorar

Trabaje bien las especias y la fécula de patata en la masa. Añada agua poco a poco. Revuelva en la masa el huevo, ligeramente batido. Haga las albóndigas del tamaño apropiado (algo aplanadas) y dórelas en la sartén por ambos lados. Póngalas directamente en la salsa marrón y déjelas a fuego lento, sin hervir, de cinco a diez minutos antes de servir.

Repollo en besamel:

- Aprox. 1/2 kg de repollo
- Salsa para el repollo en besamel
- 2 cucharadas de mantequilla
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 4 dl de leche
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- sal

Parta el repollo en trozos pequeños y cuézalo en agua ligeramente sazonada con sal durante unos 30 minutos. Derrita la mantequilla en una olla y mezcle la harina. Añada leche y ponga a hervir removiendo. Deje cocer unos 8-10 minutos. Incorpore el repollo cocido a la salsa, déle un hervor y sazone con sal y nuez moscada.

Salsa marrón:

- 2 1/2 cucharadas de mantequilla
- 2 1/2 cucharadas de harina de trigo
- 5 dl de jugo o caldo de carne

Dore bien la mantequilla y la harina en una cazuela de hierro a fuego lento. Remueva sin cesar. Dé un hervor al jugo o caldo. Añada el líquido hirviendo y revuelva la salsa hasta quedar uniforme. Se cuece unos 10 minutos. Sazone con sal y pimienta. Un poco de nata líquida también sabe bien.

Receta y foto del Servicio de Información de Productos Cárnicos.

Pierna de cordero con salsa de eneldo

La pierna de cordero ligeramente salada y ahumada puede prepararse de muchas maneras. Aquí se servirá caliente, pero también está buena fría, como fiambre o en ensalada. Se consume como el jamón, pero - para muchos - es mucho mejor...

(7-8 personas)

- 1 1/2 -2 kg de pierna de cordero ligeramente salada y ahumada
- 1 manojo de eneldo
- mantequilla y harina para espesar la salsa
- Verduras para el caldo: zanahoria, puerro, un poquito de apio, raíz/tallos de perejil, una pizca de tomillo, una hoja de laurel, y pimienta blanca.



La pierna de cordero no debe ponerse a remojo. Colóquela en una cazuela de tamaño adecuado. Quite el codillo que haya. Llène con agua fría y dé un hervor rápido. Espume bien. Reduzca el calor de manera que el agua se mantenga a 70°-80° (use termómetro de cocción). Cuando la pierna se hace a fuego lento, lleva un poco más tiempo, pero el resultado es mejor. Deje la pierna a fuego lento, sin hervir, durante 1/2 hora aprox. Pruebe el caldo y añada más agua si está salado. A menudo está insípido. Entonces

sazónelo con sal, pimienta y verduras para sopa. Calcule 2 1/2 horas de cocción para 1 1/2-2 kg de carne a 70°C.

Use el jugo del cordero para preparar la salsa de eneldo. Haga una mezcla para espesar con mantequilla y harina, rebaje con caldo colado. Déjela a fuego lento, sin hervir, durante unos 5 minutos. Añada eneldo picado al final.

De «Cocina noruega sin fronteras».
Universitetsforlaget AS. Foto: Bengt Wilson.

Meldalsodd (sopa de Trøndelag)



Esta sopa de la región de Trøndelag tiene muchas variantes locales, y de ahí su nombre. Se hace siempre con varios tipos de carne. En unos lugares se agregan bolitas de harina y de carne a la sopa; en otros, sólo de carne. A veces se corta la carne en trozos pequeños y se sirve con la sopa, sin bolitas.

(6 porciones)
1 1/2 kg de carne deshuesada
(mezcla de carne de cerdo, buey y cordero)
3 litros de agua
3-4 cucharaditas de sal
1 cucharadita de pimienta negra en grano
1 jengibre entero
1 cucharadita de cebolla picada
5 dl de zanahoria en tiras
5 dl de colinabo en dados
5 dl de repollo en dados

Bolitas de carne:
250 g de picadillo de cerdo

Bolitas de harina:
2 dl de nata líquida
1 1/2 cucharadas de azúcar
120 g de harina de trigo
2 huevos
1 medida para especias de nuez moscada

Cueza la carne en agua con sal, pimienta y jengibre hasta que se ponga tierna (60-90 minutos). Sáquela para enfriar y córtela en rodajas, que se ponen en un poco de caldo de carne. Cueza las verduras en el caldo de la carne hasta que estén tiernas.

Haga bolitas para la sopa del picadillo de cerdo. Déjelas a fuego lento, sin hervir, junto con las verduras, en el caldo de la carne durante unos 5 minutos.

Bolitas de harina:
Dé un hervor a la nata líquida y el azúcar. Añada harina de trigo hasta que la masa se desprenda de la olla. Retire la olla del fuego y revuelva los huevos en la masa uno a uno. Sazone con nuez moscada. Haga bolitas con la masa y déjelas en el caldo a fuego lento, sin hervir, con las verduras y las bolitas de carne durante unos 5 minutos. Sirva las lonchas de carne en una fuente. Con la carne se sirve sopa de verduras, bolitas de carne y de harina, patatas cocidas y *flatbrød* (galleta fina de pan integral).

Receta de «Nuestra cocina noruega». Editorial KOM, 1993. Foto: Bengt Wilson.

Cordero asado

Una pierna de cordero de 2 1/2 kg aprox.
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de pimienta
2-3 cucharadita de romero triturado
1 diente de ajo, si se quiere
2-3 zanahorias
1 cebolla o 10-12 cebollitas

Agua para rebajar (1/2 litro aprox.)

Precaliente el horno a 125°. Frote la pierna con sal, pimienta, romero triturado y, si desea, ajo picado fino. Introduzca un termómetro de horno en la parte más carnosa, sin dar en hueso.

Coloque la pierna en un molde resistente al fuego o una pequeña fuente de horno. Limpie la cebolla y córtela en gajos. Pele las zanahorias y colóquelas en la fuente de horno junto con la cebolla.

Meta la fuente en el horno. Al cabo de 1 hora aproximadamente, vierta agua hirviendo en la fuente. Cuando sea necesario, añada más líquido. El asado estará listo cuando el termómetro indique 70° (asado rosa). Si desea el cordero bien asado, el termómetro habrá de indicar 80°. El tiempo de cocción dependerá del tamaño y grosor de la pierna. Calcule 1 hora aprox. por kg.

Deje reposar el asado unos 15-20 minutos antes de trincharlo. Mientras tanto, prepare la salsa.

Salsa marrón

6-8 porciones
4 cucharadas de mantequilla
5 cucharadas de harina de trigo
Aprox. 10 dl de jugo de carne o mezcla de jugo de carne/caldo concentrado («avecrem»)
un poco de vino tinto, si se quiere
sal, pimienta

Derrita la mantequilla y añada harina de trigo. Deje la mezcla a fuego lento hasta que adquiera un tono castaño.

Rebaje con la sustancia de la fuente mezclada con otro jugo o caldo concentrado. Lo mejor es hervir un poco de sustancia de hueso de cordero y mezclar con la decocción de la fuente. Remueva bien y dé un hervor cada vez que rebaje. Si quiere, añada vino tinto.

Deje la salsa a fuego lento (sin hervir a borbotones), destapada, durante unos 10 minutos. Sazone con sal y pimienta.

Sirva el asado con patatas cocidas y, por ejemplo, judías verdes, zanahorias, cebollitas, tomates y salsa.

Receta y foto (primera página): Servicio de Información de Productos Cárnicos.

Delicias de fiordo y mar

Con algunos de los caladeros mayores del mundo a la misma «puerta», es natural que, desde antiguo, el pescado haya sido un factor importante en la alimentación y economía noruegas. Un pescado de primera calidad facilita su preparación, resaltando el sabor natural. Muchos platos provienen también de la necesidad de conservar el pescado: seco, salado o ahumado.



El sabor de **NORUEGA**



Foto: Bengt Wilson

Salmón/trucha cocido en rodajas

Calcule 2 tajadas por persona. Limpie y vacíe el pescado si lo ha comprado entero. Córtelo en rodajas de unos 2 cm de grueso. Lávelas con cuidado. Hierva agua abundante y añada 3 cucharadas de sal por litro, 1/2 cucharadita de pimienta en grano, 1 gajo de limón y, si desea, 1 hoja de puerro. Ponga las rodajas en el agua, reduzca el calor y deje el pescado a fuego lento, sin hervir, hasta que la carne se desprenda de la espina dorsal (6-8 min.) Sírvese en seguida. Guarnición tradicional: ensalada de pepinos, «mantequilla de Sandefjord» y patatas cocidas.

Si el pescado se sirve frío, se reducirá la cantidad de sal a una cucharada por litro de agua y el tiempo de cocción a 3 minutos. Dejando enfriar el pescado en el agua de cocción, resulta más jugoso. Para el salmón frío viene bien una ensalada verde, crema agria o salsa de rábano picante y patatas cocidas calientes.

Mantequilla de Sandefjord (4 personas)

2 dl de nata líquida abundante
perejil cortado
200 g de mantequilla

Cuezca la nata hasta quedar reducida a la mitad. Revuelva trozos de mantequilla blanda y añada perejil. La mezcla ha de ser densa y no deberá cocer después de remover la mantequilla. Si se

desea, la nata puede mezclarse con media cantidad de caldo de pescado.

Ensalada de pepinos (4 personas)

2 hg de pepino largo
Aliño:
2 cucharadas de vinagre
2 cucharadas de azúcar
1 dl de agua
1/4 de medida para especias de pimienta blanca
1 medida para especias de sal
perejil

Partir el pepino en rodajas finas. Mezclar vinagre, azúcar y agua. Salpimentar. Vertir la mezcla sobre las rodajas de pepino. La ensalada deberá hacerse un momento antes de servirse.

Recetas de la Comisión de Exportación de Pescados.

Rulada de salmón

(Entremés para 4 personas)

450 g de salmón limpio y sin espinas
4 espárragos grandes u 8 pequeños, blancos o verdes
1 ramillete de perejil
1 limón
sal
pimienta blanca molida



Foto: Bengt Wilson

Salsa de mantequilla:

200 g de mantequilla
1 chalota
1/2 dl de nata
1 dl de vino blanco seco

Cuezca los espárragos, déjelos enfriar. Parta el salmón en cuatro rodajas grandes de 10-12 cm de diámetro. El partir requiere destreza, pero hay que probar. Si no lo consigue, puede acoplar tajadas más pequeñas.

Las rodajas se colocan sobre una superficie. Déjense enfriar los espárragos y ponga 1 ó 2 en el centro de cada una. Sazone con sal y pimienta blanca y enrolle las tajadas alrededor de los espárragos. Deje los rollos sobre una rejilla en una olla al vapor durante 3-4 minutos.

Salsa:

Pique la chalota fina y cuézcala con vino blanco hasta que quede una cucharada sopera. Añada nata y dé un hervor. Corte la mantequilla en cubitos y agréguelos poco a poco removiendo sin cesar. Use fuego lento y mantenga la salsa justo bajo el punto de ebullición mientras añade la mantequilla. Si hierve, la salsa podrá cortarse fácilmente. (¡Tenga cuidado!) La salsa puede prepararse de antemano y calentarse al baño María. La chalota puede separarse filtrando antes de servir, o dejarse en la salsa, según prefiera.

Receta de «Cocina noruega sin fronteras». Universitetsforlaget AS 1988.

Sopa de pescado del Ártico

Cada región tiene su sopa de pescado. La receta que presentamos aquí es una sopa de pescado blanco con ingredientes propios de banquetes. Para diario, por ejemplo, se puede servir la sopa con bolitas o trozos de pescado, suprimiendo mejillones y gambas.

(4 porciones)

2 1/2 cucharadas de mantequilla
3/4 dl de harina de trigo
8 dl de caldo de pescado
sal
pimienta
1 zanahoria pequeña
30 g de puerro

mantequilla

- 12 gambas peladas
- 12 mejillones o volandeiras
- 60 g de lobo (perro del norte) o rape, cocido
- 1 dl de crema de leche

- 2 cucharadas de crema agria
- 2 cucharaditas de caviar de gallina de mar



Foto: Bengt Wilson

Haga una mezcla para espesar de mantequilla y harina de trigo. Rebaje con caldo de pescado caliente. Deje cocer todo unos 10 minutos antes de sazonarlo con sal y pimienta. Corte la zanahoria y el puerro en tiras finas, que se saltean en mantequilla antes de añadirse a la sopa. Agregue al final las gambas, la carne de los mejillones y del pescado y la crema de leche. Al servir, se pone 1/2 cucharada de crema agria y 1/2 cucharadita de caviar en cada plato.

Receta de «Nuestra cocina noruega».
Editorial KOM, 1993.

Ensalada de mariscos

Los crustáceos y moluscos son un manjar exquisito para el gourmet.

- (4 porciones)
- 2 bogavantes de unos 250 g cada uno, o
- 12 colas de cangrejo de mar
- 15 mejillones cocidos (6 1 lata)
- 150 g de gambas limpias
- 150 g de champiñones frescos
- 1 lata (de 400 g aprox.) de puntas de espárrago
- 1/2 lechuga iceberg
- eneldo

Aliño:

- 1/4 dl de aceite fino de oliva, maíz o soja
- 2 cucharadas de vinagre
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta blanca
- 1 diente de ajo machacado



Foto: Bengt Wilson

Parta los bogavantes en dos a lo largo y quite las tripas. Saque la carne y córtela en trozos bonitos. Parta las pinzas con cuidado y saque la carne. Corte los champiñones en rodajas. Sirva los ingredientes con esmero en una fuente o un bol. Vierta el aliño por encima y deje reposar la ensalada una hora en el frigorífico.

Sírvase con pan blanco tostado o fresco.

«Lo mejor de Ingrid: Crustáceos y Moluscos».
Gyldendal Norsk Forlag A/S, 1991.

Bacalao a la Harald Osa

El bacalao salado y seco se prepara de muchas maneras. Los cocineros noruegos han elaborado varias recetas. Aquí presentamos una variante, creación de Harald Osa.

- (4 personas)
- 1 kg de bacalao
- 400 g de puerro
- 150 g de zanahoria
- 5 dl de nata líquida
- 8 recias lonchas de bacon
- sal, pimienta blanca molida



Foto: Bengt Wilson

Tenga el pescado en remojo durante 2 días aprox. Cambie el agua de vez en cuando. Quite la piel y las espinas (no importa que queden algunos trozos pequeños) y corte el pescado en rodajitas finas.

Corte el puerro y las zanahorias en ruedas finas y póngalas en una cazuela amplia. Añada nata, sal y pimienta blanca. Dé un hervor para que las hortalizas se pongan tiernas. Déjelo hervir unos minutos más. Dejándolo enfriar, el contenido se espesará más todavía.

Recubra el fondo de una fuente resistente al fuego con rodajitas finas de bacalao. Coloque hortalizas y bacalao de forma que se llene todo el recipiente. Tiene que haber hortalizas por encima, por debajo y a los lados del pescado.

Meta el pescado en el horno unos 15 minutos a 200°. Ponga lonchas de bacon curruscantes encima y, si se desea, grasa de bacon por encima o al lado. Acompañese con buenas patatas enharinadas.

Receta: «Cocina noruega sin fronteras».
Universitetsforlaget AS, 1988.

Caballa frita

4 personas

1-2 filetes de caballa por persona
harina de trigo, sal, pimienta
mantequilla (margarina) o aceite para freír
1-2 dl de crema agria o nata líquida

La caballa frita con crema agria es la caballa de primavera por excelencia. Limpie y corte 2-3 caballas en filetes y séquelos bien. Pase los filetes por harina, salpimiente y haga un corte oblicuo en la piel de cada filete. Fría el pescado hasta dorarlo y añada 1-2 dl de crema agria o nata antes de servir.

Bacalao fresco al horno



Esta receta es apropiada para casi todo tipo de pescado. Se puede hacer en filetes o rodajas. Haga un «paquete» para cada persona.

Unte un trozo de papel de aluminio con mantequilla y ponga el pescado. Espolvoree un poco de sal y pique perejil, cebollino o eneldo. Añada un poco de cebolla picada, espinaca, gajos de manzana o anillos de puerro y una pizca de mantequilla.

Cierre bien el papel, coloque los «paquetes» en una fuente y téngalos en medio del horno a 200° de 10 a 20 minutos, según el tamaño de las porciones.

Abra cada porción sobre un plato y sirva con patatas cocidas.

Receta y foto de la Comisión de Exportación de Pescados.



Lutefisk

4 personas

3 kg de lutefisk
3 cucharadas de sal
200 g de bacon
1-2 paquetes de guisantes en besamel preparados

Cocción del lutefisk

Ponga los trozos en una olla de acero fría, con el lado de la piel debajo. Espolvoree con sal. (No deberá usarse olla de aluminio, pues se pondrá negra.) Ponga la olla a fuego lento. Dé un hervor y deje el pescado a fuego lento, sin hervir, durante unos 10 minutos.

En el horno

Coloque el pescado con el lado de la piel debajo en una fuente de horno o recipiente refractario. Eche sal por encima del pescado. Cubra con tapadera o papel de aluminio. Se pone al horno unos 40 minutos a 200°.

Haga los guisantes en besamel según la receta del envase.

Corte el bacon en dados y fríalo a fuego lento de forma que la grasa se derrita y el bacon esté curruscante.

Se acompaña con buenas patatas cocidas. Servir con cerveza y copita de aguardiente y mostaza seca, en fuente/platos precalentados.

En el microondas

Colocar el pescado con el lado de la piel debajo en un molde con tapadera, apropiado para cocción en

microondas. Esparcir sal por encima y tapar. Para resultado óptimo: Cocer 1 kg cada vez. Tiempo de cocción: 1 kg, 6 minutos a 600 vatios. Controlar si el pescado está hecho. Los trozos grandes pueden necesitar 2 minutos extra, quizá más. Antes de servir, deje reposar el pescado 5 minutos en el agua de hervir para que se nivele la temperatura.

Receta y foto de la Comisión de Exportación de Pescados.

Revuelto de hortalizas a la noruega

Se puede hacer con todo tipo de raíces comestibles y un poco de puerro o ajo. Unos 100 g de cada tipo, según el número de que disponga. Calcule 150 g para cada comensal.

zanahorias
colinabo
apio
raíz de perejil
pastinaca (chirivía)
puerro cortado en anillos
o un diente de ajo entero
perejil



Lave las hortalizas y córtelas en trozos pequeños. Dórelas ligeramente en un poco de aceite o mantequilla. Fríalas tapadas y a fuego lento o métalas al horno en un molde refractario. Espolvorear con perejil y servir. Es un buen acompañamiento para carne o pescado frito.

Un poco dulce, un poco sano

Los dulces forman parte de una comida bien compuesta. Si mezclamos dulces con frutas o bayas frescas, tendremos algo dulce y sano a la vez. Aquí hallará recetas de tartas y dulces, pan y postres. Las hortalizas, frutas y bayas noruegas adquieren una calidad y sabor excelentes porque germinan lentamente en el fresco y claro verano nórdico.



Foto: Ragnge Strand

El sabor de **NORUEGA**

Mozas veladas

4 porciones
Compota de 4-5 manzanas ácidas o
2-3 dl de puré de manzana
1/2 dl de azúcar
1/2 dl de agua
2-3 bizcochos secos triturados o
migas de pan secas
2-3 cucharadas de azúcar
2-3 cucharadas de mantequilla
3 dl de crema de leche

Para adornar:
1 dl de almendras picadas gruesas



Foto: Rogge Strand

Pelar las manzanas, sacar el pericarpio y trocear. Cocer los trozos de manzana en agua azucarada hasta que se pongan ligeramente tiernos. Dejar enfriar. Derretir la mantequilla en una sartén caliente. Mezclar los bizcochos o migas de pan con la mantequilla y freír hasta que la mezcla esté dorada y crujiente. Batir la nata hasta obtener una crema esponjosa. Servir la compota de manzana, la crema y las migas de pan en capas en un cuenco de postre o en porciones. Adornar con almendras tostadas.

Receta de La cocina TINE. Foto: Rogge Strand



Foto: Per Eide Studio

Sopa de ruibarbo

La de ruibarbo es la sopa de mayo por excelencia.

4 porciones
1/2 kg de ruibarbo
1 litro de agua
60 g de fécula de patata
1 palo de canela (puede suprimirse)
150 g de azúcar aprox.

Lavar el ruibarbo y partirlo en trozos apropiados. Hervir el agua y echar el ruibarbo y el palo de canela. Sacar la canela al cabo de unos 5 minutos, cuando el ruibarbo esté cocido. Poner el punto de azúcar. Finalmente, espesar con fécula de patata diluida en agua. La sopa puede servirse caliente o fría. Se sirve con 1 cucharada de crême fraiche o crema agria.

Foto: Per Eide Studio

Tarta de nata

Tarta típica en fiestas de cumpleaños y el Día Nacional de Noruega (17 de mayo).

Bizcocho de huevos, harina y azúcar
16 porciones aprox.
4 huevos
100 g de azúcar
100 g de harina de trigo
1 cucharadita de levadura en polvo

Un molde redondo de 22 cm de diámetro

Relleno y adorno:
2 dl de mermelada de frambuesa
1 lata de melocotones de unos 400 g
1 paquete de 5 dl de crema de vainilla
3 dl de crema de leche
1 cucharadita de azúcar



Foto: Rogge Strand

Para adornar, bayas y frutas. La tarta de la imagen está decorada con fresas, arándanos y frambuesas.

Batir los huevos y el azúcar hasta obtener una mezcla compacta. Tamizar la harina y la levadura en polvo y mezclarlas cuidadosamente con la mezcla batida. Vertir la mezcla en un molde engrasado y meterla en el horno. Enfriarla sobre una rejilla. Dividir el fondo de la tarta en tres capas y humedecer con el jugo del bote de frutas. Cubrir dos de las capas con mermelada, trozos de melocotón y crema de vainilla. Poner la capa superior y cubrir toda la tarta con nata montada. Adornar con bayas y frutas.

Receta de La cocina TINE.

Foto: Rogge Strand

Gofres de cada día

Gofres recién hechas con mermelada y crema agria.

¡Sabrosas siempre!
Para unas 10 tandas se necesita:

100 g de mantequilla
2 huevos
4 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de vainilla en polvo
5 dl de leche
3 1/2 dl de harina de trigo

Foto: Rogge Strand



Derretir la mantequilla en una olla pequeña. Vertirla en un cuenco y echar los huevos, el azúcar, la vainilla, la leche y la harina. Batir todo hasta obtener una mezcla uniforme. Dejarla reposar e hincharse durante 15 minutos por lo menos. Freír las gofres y tomarlas con crema agria y mermelada o azúcar.

Recetas de La cocina TINE.

Foto: Rogge Strand

Fresas con nata

4 porciones:

1/2 kg de fresas

1-2 dl de nata líquida

(si se desea, 1 dl de leche)
azúcar

Quite los rabitos y lave las fresas con agua fría. Déjelas escurrir en un colador. Sirva con nata líquida y azúcar. Si quiere, puede mezclar nata líquida y leche.



Foto: Rogge Strand

Pan moreno

1 kg de harina integral, harina de fibra o mitad de harina de trigo y mitad de otros tipos de harina integral:

6 dl de agua o, en su caso, mezcla de agua y leche agria

50 g de levadura

2 cucharadas de aceite de soja

2 cucharaditas de sal

2 cucharaditas de azúcar en polvo

Mejor sabor todavía añadiendo, por ejemplo:

2 cucharadas de linaza

2 cucharadas de pipas de girasol

2 cucharadas de granos de sésamo

2 cucharadas de copos de avena

Entonces, la cantidad de líquido deberá aumentarse en 0,5 dl aproximadamente.



Foto: Semifoto A/S, Trygve Bøhnd

Mezcle los ingredientes a la temperatura ambiente. Diluya la levadura en agua tibia. (La levadura seca se esparce directamente sobre la harina.) Trabaje la mezcla enérgicamente (a mano, unos 15 minutos; a máquina, unos 8) hasta obtener una masa maleable y uniforme. Si es preciso, regule con líquido o harina.

Cubra con una lámina de plástico el recipiente y deje reposar la masa unos 30 minutos.

Divida la masa en dos y enrolle cada parte en forma de embutido. Aplaste las piezas para que salga el aire. Luego enróllelas en forma alargada y prieta y coloque los panes en el reborde abajo en un molde engrasado.

La masa deberá fermentar en un lugar templado. Cúbrela con un paño de cocina y un plástico encima y déjela fermentar durante 40-45 min.

Cueza los panes en la rejilla inferior del horno a 200-250°. Tiempo de cocción: unos 45 min.

Panecillos integrales

24 panecillos:

1/2 kg de harina de trigo integral fina

1/2 kg de harina de trigo

2 cucharaditas de sal

2 cucharaditas de tomillo picado fino o 1 de tomillo seco

aprox. 1/2 dl de copos de avena

50 g de levadura

aprox. 3/4 l de agua o leche desnatada.

Mezcle los ingredientes secos. Caliente la leche hasta ponerse tibia. Revuelva la levadura en el líquido y viértalo sobre la mezcla seca. Trabaje la masa hasta que esté suave y se desprege del cuenco. Déjela en un lugar templado para que fermente, 40-60 minutos. Ponga el horno a 225°. Divida la masa en 24 piezas y forme panecillos sin grietas. Hágalos rodar sobre copos de avena. Deje fermentar los panecillos 15-20 min. Cúezalos en medio del horno durante unos 15 minutos. Idóneos para ser congelados. Se descongelan en un horno caliente.

Receta: Catedrático Dr. Med. Kaare Norum.

Torre de mazapán



Foto: Bengt Wilson

El pastel de las grandes fiestas. En la mesa de Navidad o en bodas, adornado para la ocasión. Si no tiene molde para los anillos, éstos pueden hacerse aplicando la masa con manga sobre papel de hornear engrasado, en el que se hayan dibujado los tamaños para hacer una torre. Dimensión de los anillos: El menor puede tener 6,5 cm de diámetro. Aumente cada anillo con 1 cm.

250 g de almendras sin escaldar
 250 g de almendras escaldadas
 500 g de azúcar en polvo.
 3 claras de huevo

Para glasear:
 100 g de azúcar en polvo
 1 clara de huevo

Las almendras habrán de estar totalmente secas antes de pasarlas por el molinillo; primero solas, y luego con el azúcar en polvo. Añada clara de huevo hasta que se haga una masa compacta. Precaliente el horno a 200°. Ponga la masa a fuego lento y trabájela hasta que esté tan caliente que apenas pueda usar las manos. Aplique la masa con la manga de repostería en los anillos bien engrasados. Cueza los anillos hasta que estén secos y compactos por fuera y pastosos por dentro, unos 12-15 minutos. Déjelos enfriar un poco antes de sacarlos para enfriarlos del todo. Con el azúcar en polvo y la clara de huevo haga una mezcla relativamente espesa para glasear. Los anillos se pegan con esta mezcla, que se aplica en rizos finos sobre cada uno. Adorne con confites sorpresa, bombones, «pareja de novios», etc.

Receta de «Nuestra cocina noruega». Editorial KOM, 1993. Foto: Bengt Wilson.



Foto: TINE Kiphaen

Frambuesas gratinadas con vainilla

1 porción:
 2 dl de frambuesas
 1 dl de salsa de vainilla

Coloque las frambuesas en un plato de postre. Vierta la salsa de vainilla por encima y deje el postre bajo el grill hasta que la superficie se ponga ligeramente dorada. Tenga cuidado: no lleva muchos minutos. Sírvasse inmediatamente.

Ruedas de canela

20 unidades:
 125 g de mantequilla
 3 1/2 dl de leche
 50 g de levadura
 75 g de azúcar
 450 g de harina de trigo aprox.

Relleno:
 5 cucharadas de mantequilla
 5 cucharadas de azúcar
 1/2 -1 cucharadita de canela

Derrita la mantequilla y agregue la leche. Revuelva la levadura en la mezcla tibia. Mezcle azúcar y harina lo bastante para que la masa se ponga compacta. Deje fermentar la masa bajo un plástico en un lugar templado hasta que doble su tamaño. Con el rodillo, aplaste la masa en forma de rectángulo de 20 x 40 cm. Extienda mantequilla por encima y espolvoree con azúcar y canela. Enrolle la masa por el lado más largo y corte «rodajas» de unos 2 cm de grueso. Colóquelas sobre papel de hornear o en una plancha engrasada y déjelas fermentar bajo un plástico en un lugar templado hasta que doble su tamaño. Untar con huevo batido. Hornear a 250° durante 10 minutos aprox. Déjense enfriar sobre una rejilla.



Foto: Per Allsen

Tabla de conversión de pesos y medidas

Líquidos	Productos secos	Temperaturas de horno		
		°C	°F	Gas Marca
1 dl = 1/2 cup = 4 fl. oz	100-125 g = 4 oz	130	250	1/2
1,5 dl = 3/4 cup = 5 fl. oz	150 g = 5 oz	140	275	1
1 litro = 13/4 pint = 35 fl. oz	200 g = 7 oz	150	300	2
o 33 1/2 fl. oz (USA)	250 g = 9 oz	180	350	4
	300 g = 11 oz	200	400	6
	450 g = 16 oz = 1 lb	220	425	7
	1 kg = 2 lb 4 oz	250	500	9

Platos para cocinerillos

Nada sabe mejor que la comida hecha por uno. Prueba si no. Quizá convenga pedir ayuda a un adulto de vez en cuando, pero la práctica hace al maestro, y pronto seguramente podrás hacer comida para tus amigos y familiares.



El sabor de **NORUEGA**

Conviene hacer lo siguiente antes de empezar:

- Lávate bien las manos y ponte un delantal.
- Lee cuidadosamente toda la receta.
- Consigue todos los ingredientes y utensilios que vayas a usar.

Tres buenos consejos:

- Ten cuidado con los cuchillos.
- Usa agarraderas o guantes de parrilla cuando cojas cosas calientes.
- No te olvides de apagar los fuegos y el horno inmediatamente después de usarlos.

Bollos festivos



Foto: Per Alfsen

No es necesario que todos los bollos sean redondos. Intenta hacer formas nuevas con esta receta.

Masa para 12 bollos:

75 g de mantequilla

3 dl de leche

1 paquete de levadura (50 g) ó

1 bolsita de levadura seca

1 dl de azúcar

1 1/2 cucharadita de cardamomo

1/2 cucharadita de sal

aprox. 8 dl de harina de trigo

pasas, si quieres, para los bollos o de adorno

aprox. 1 dl de harina de trigo para enharinar

1 huevo para untar

1. Derrite la mantequilla en una cacerola pequeña. Vierte la leche y déjala que se ponga tibia (temperatura del cuerpo).

Revuelve la levadura en la mezcla de leche. (La levadura seca se mezclará con la harina.)

2. Mezcla todos los ingredientes secos: azúcar, cardamomo, sal y harina.

3. Revuelve la mezcla de leche con los ingredientes secos. Revuelve bien o trabaja la masa con las manos hasta que se ponga suave y uniforme.

4. Ahora se pone la masa a fermentar: Espolvorea un poco de harina sobre ella y cubre el recipiente con un plástico. Déjala en un lugar templado. La masa habrá de aumentar el doble aproximadamente. Tardará una hora como mínimo.

5. Cuando la masa termine de hincharse, se le saca el aire trabajándola. Espolvorea harina sobre una mesa y amasa bien. Enrolla la masa en forma alargada y pártela en 12 trozos iguales. Pon unas pasas en cada trozo y haz bolas con ellos. Ahora usa la fantasía y dales la forma que quieras. Puedes partir algunos pedazos en trozos más pequeños, haciendo orejas, nariz y boca para los bollos. O tal vez brazos, piernas y cabeza también. Las pasas pueden valer de «ojos». Pon los bollos acabados en una bandeja de hornear engrasada o con papel no adhesivo.

6. Los bollos tendrán que fermentar unos 20 minutos.

7. Enciende el horno para que tenga la temperatura adecuada cuando los bollos acaben de fermentar.

8. Antes de meter la bandeja en el horno, unta los bollos con un poco de huevo batido para que queden brillantes y con buen aspecto. También puedes usar un poco de leche.

9. Cuece los bollos a 225° en el centro del horno hasta que adquieran un bonito color amarillo castaño, aprox. 10-15 minutos.

10. Deja enfriar los bollos sobre una rejilla.

Receta: La cocina TINE. Foto: Per Alfsen

Manzanas al horno:

Un postre delicioso, nada difícil de hacer.

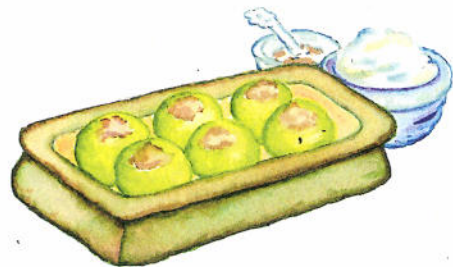
Una manzana por persona

1/2 cucharada de azúcar por manzana

1/4 cucharadita de canela por manzana

Un poco de agua

Nata batida o helado de crema



1. Lava las manzanas.

2. Sacar los corazones.

3. Vierte un poco de agua en un molde resistente al calor y coloca las manzanas en él.

4. Mezcla azúcar y canela. Rellena el hueco con un poco de la mezcla y espolvorea el resto por las manzanas.

5. Hornea las manzanas a 225° hasta que se pongan un poco tiernas (20-25 minutos). (En el microondas: potencia plena, 3-4 minutos.)

Panqueques:

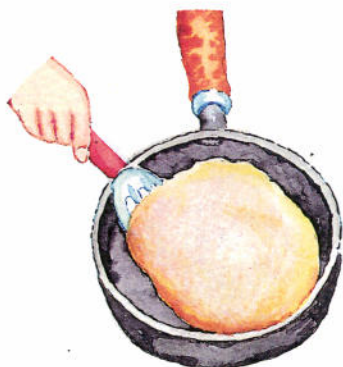
Los pancakes con mermelada de arándano, frambuesa u otras son a la vez comida y postre. También pueden servirse con bayas frescas. Si haces pancakes sin azúcar, puedes servirlos con trocitos de bacon fritos o rellenarlos de pescado, carne o verduras en besamel.



Ingredientes para 4 personas:
3 huevos
6 dl de leche
2 1/2 dl de harina
2 cucharadas de azúcar
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de cardamomo
Mantequilla para freír



1. Mezcla los ingredientes en la batidora rápida. Si usas una batidora corriente, empieza batiendo la mitad de la leche y de la harina hasta que se haga una masa uniforme. Mezcla después los huevos batiéndolos y agrega luego el resto de la leche, la harina y la sal.
2. Deja hincharse la mezcla 1/2 hora.



3. Fríe los panqueques con aprox. 1 cucharada de mantequilla en una sartén medianamente caliente.

(Si el fuego puede regularse de 1 a 10, 7 es el calor adecuado, pero, hasta que se la mantequilla se derrita y se ponga de color castaño claro la primera vez, pueda estar en el 10.) Vierte un cazo pequeño de la mezcla en el centro de la sartén. Mueve la sartén de modo que la mezcla la cubra toda.

4. Cuando el panqueque cuaje, dále la vuelta cuidadosamente con una paleta.
5. Fríe el panqueque por el otro lado.
6. Coloca los panqueques en capas en un plato. Pon encima papel de aluminio para mantenerlos calientes.
7. Sirve los panqueques con mermelada o bayas frescas. También saben bien con crema agria.

Pescado del Ártico

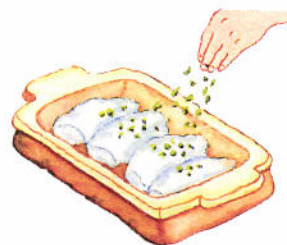
Noruega es un país de largas costas y muchos fiordos que penetran profundamente por el interior. A muchos niños les gusta pescar, pero la mayoría de las familias compra el pescado en la tienda, fresco o congelado.

Para 4 personas:

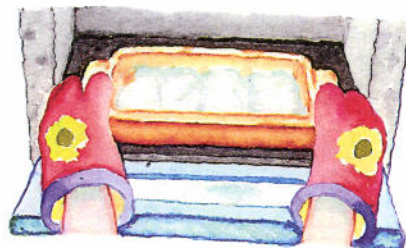
800 g de pescado en tajadas para servir
(bacalao, eglefino, lobo u otro pescado blanco)
1 ramillete de perejil
2 dl de nata líquida
2 dl de leche
2 1/2 cucharadas de Maizena
200 g de queso rallado
(Jarlsberg u otro queso suave, tipo suizo)
sal y pimienta
8 patatas pequeñas



1. Enciende el horno. El pescado se hace a 220°.
2. Engrasa un molde resistente al calor.
3. Coloca las tajadas de pescado en el molde.
4. Espolvorea el perejil, cortado fino, sobre el pescado.



5. Esparce sal y pimienta.
6. Vierte leche y nata líquida en un bol y mézclalas con Maizena.
7. Vierte la mezcla sobre el pescado.
8. Espolvorea con queso rallado.



9. Coloca el molde sobre una bandeja en la ranura inferior del horno.
10. Hornea durante unos 30 minutos.

Es fácil quemarse con los bordes del horno o del molde. ¡Usa agarraderas o guantes de parrilla! Mientras se asa el pescado, puedes cocer patatas y hacer una ensalada de verduras y frutas para acompañar.

Receta de «Pequeños cocineros», UNICEF, 1993.

