



Plato nº1 en Suecia.
Encuentra la receta
en la página 27

Recetas

Albóndigas





Desayuno. Sandwich abierto con
albóndigas, lentejas y huevo frito.
Encuentra la receta en la página 24.



Desafiando a la tradición

Las albóndigas son un acercamiento al sabor de Suecia. Servidas con el tradicional puré de patatas, mermelada de arándanos y salsa de nata, se convierten en parte esencial de la tradición. Y así las amamos. Pero las tradiciones no nos impiden ir más alla y explorar. Este plato necesita más.



“Tunnbrödrulle”- Pan tostado con albóndigas, puré de papas, pepinillos y cebolla frita

Raciones: 4 Tiempo: 25 MIN

INGREDIENTES:

- 28 unidades de albóndigas HUVUDROLL (aprox. 450 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 rebanadas de BRÖD TUNNBRÖD
- 600 g de puré de patatas ALLEMANSRÄTTEN
- 150 ml de pepinillos en escabeche, escurridos GURKA INLAGD
- 100 g de cebolla frita ROSTAD LÖK
- 100 g de brotes de ensalada, lavada
- Un poquito de eneldo
- Sal y pimienta para sazonar

PASO A PASO:

1. Preparar las albóndigas como se indica en la bolsa. Mantenerlas calientes.
2. Preparar el puré de patatas como se indica en la bolsa. Sazonar con pimienta negra. Mantener caliente.
3. Tostar los panes por un lado y ponerlos sobre una superficie plana, con el lado tostado hacia abajo.
4. Añadir unos brotes de ensalada en el centro del pan.
5. Dividir el puré de patatas, las albóndigas y los pepinillos en los panes.
6. Espolvorear con cebolla frita, ramitas de eneldo y sazonar con un poco de sal y pimienta.
7. Doblar y servir.



69

•

9





Sándwich de albóndigas

Raciones: 4 Tiempo: 20 MIN

INGREDIENTES:

- 1000 g albóndigas HUVUDROLL
- 4 rebanadas de pan de sándwich
- 100 g de ensalada de remolacha (receta abajo)
- 4 cucharadas de mostaza Dijon
- 1 remolacha, cortada en tiras
- 50 g de ensalada con rúcula
- 50 g de queso parmesano, cortado

Beetroot salad:

- 3 remolachas
- 100 ml de mayonesa
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada vinagre de vino blanco
- Pimienta negra

PASO A PASO:

1. Cocer la remolacha en el horno, a 200°C durante 1 hora.
2. Cortar en cubos pequeños y mezclar con la mayonesa, la sal y el vinagre de vino blanco. Sazone con pimienta negra
3. Preparar las albóndigas siguiendo las instrucciones de la bolsa.
4. Asar / tostar el pan del sándwich.
5. Colocar una capa de ensalada de remolacha en la mitad del pan del sándwich.
6. Untar mostaza de Dijon en la otra parte.
7. Cortar las albóndigas por la mitad.
8. Rellenar el pan del sándwich con albóndigas, tiras de remolacha, lechuga rúcula y parmesano.



Albóndigas con salsa de nata y champiñones

Raciones: 6 Tiempo: 40 MIN

INGREDIENTES:

- 1000 g de albóndigas HUVUDROLL
- 28 g de salsa de nata ALLEMANSRÄTTE
- 200 g de zanahorias
- 200 g de remolacha
- 200 g de patatas o boniato
- 200 g chirivía
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de sal
- Pimienta negra molida gruesa
- 200 g setas, por ejemplo, champiñón o chantarelle
- 1 cucharada de mantequilla
- 50 ml de doble crema
- Perejil picado para servir

PASO A PASO:

1. Calentar el horno a 200°C.
2. Cortar todas las verduras en trozos gruesos. Colocarlos en una bandeja para horno y rociar con aceite de oliva, sal y pimienta. Hornear por aproximadamente 30 minutos.
3. Preparar las albóndigas en el horno según las instrucciones de la bolsa
4. Limpiar los champiñones y colocarlos en una sartén caliente y seca. Freír hasta que suelten todo el agua. Bajar el fuego y agregar la mantequilla. Dejar que los champiñones se frian suavemente durante otros 3-4 min.
5. Preparar la salsa según las instrucciones del paquete. Mezclar los champiñones con la salsa.
6. Servir las verduras y las albóndigas con salsa de champiñones y perejil por encima.



Albóndigas con salsa de nata, pepinillos en escabeche, mermelada de arándanos rojos y ensalada de tubérculos

Raciones: 4 Tiempo: 35 MIN

INGREDIENTES:

- 40 unidades de albóndigas HUVUDROLL
- 28 g de mix para salsa
- ALLEMANSRÄTTEN**
 - 70 ml de nata líquida
 - 1 tarro de pepinillos en escabeche
- GURKA INLAGD**
 - 150 ml de mermelada de arándanos
- SYLT LINGON**
 - 600 g de puré de patatas
- ALLEMANSRÄTTEN**
 - 50 ml de nata líquida (para mix de salsa)
 - Una pizca de nuez moscada y pimienta negra para sazonar (opcional)
 - 2 zanahorias pequeñas, peladas + perejil o cebollino
 - ½ de hinojo
 - 1 colinabo pequeño, pelado
 - 1 remolacha amarilla pequeña
 - 1 cuarto de cabeza de coliflor, floretes
 - 75 ml de semillas de calabaza (u otras semillas/nueces)
 - ½ de jugo de limón
 - 2 cucharadita de vinagre de vino blanco
 - 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - 1 pizca de azúcar
 - Sal y pimienta negra
 - 100 ml de perejil fresco, lavado y finamente rebanado

PASO A PASO:

1. Recortar los tallos y la raíz de hinojo. Guarda los tallos de hinojo y el eneldo. Cortar el medio hinojo en un cuarto.
2. Cortar en rodajas finas el hinojo, las zanahorias, la remolacha, el colinabo y la coliflor.
3. Poner el hinojo, la coliflor y las zanahorias en agua helada durante 15 minutos (si las zanahorias están moradas, póngalas en otro bol).
4. Preparar el puré de patatas como se indica en el paquete. Agregue nuez moscada y pimienta negra y mantenga caliente.
5. Preparar las albóndigas como se indica en la bolsa. Mantener caliente.
6. Preparar la salsa de nata como se indica en el paquete. Mantener caliente.
7. Secar el hinojo, la coliflor y las zanahorias.
8. Cortar todos los tubérculos en rodajas grandes de unos 15 x 60 mm. Cortar los tallos y el eneldo de hinojo finamente.
9. Mezclar el aceite de oliva, el vinagre, el azúcar y sazonar con un poco de limón.



Pasta con ajo, aceite de oliva y albóndigas

Raciones: 6 Tiempo: 15 MIN

INGREDIENTES:

- 1000 g de albóndigas HUVUDROLL
- 200 g de espaguetis
- 1 cucharada de sal y agua para hervir los espaguetis
- 150ml de aceite de oliva
- 12 dientes de ajo, finamente picados
- 4 cucharaditas de chile en polvo o 1 chile rojo fresco Tomillo fresco para decorar
- Queso parmesano para servir

PASO A PASO:

1. Preparar las albóndigas en el horno según las instrucciones de la bolsa.
2. Hervir los espaguetis en agua con sal.
3. Calentar suavemente el aceite de oliva en una sartén, pero no deje que se queme o humee. Agregar el ajo picado y el chile. Cocinar por 3-4 min. mientras se agita.
4. Agregar la pasta cocida y las albóndigas a la sartén y adornar con tomillo. Servir con queso parmesano.





Albóndigas con salsa de cebolla y cerveza y puré de patata duchesse

Raciones: 4 Tiempo: 25 MIN + 1 hora y 40 min en el horno

INGREDIENTES:

- 40 unidades de albóndigas HUVUDROLL

Onion and beer sauce:

- 4 cebollas amarillas, peladas

- 100 g de mantequilla

- 1 cucharadita de azúcar

- 1 ½ botella de cerveza negra ÖL MÖRK LAGER

- 150 ml de caldo de buena calidad (preferiblemente buey o ternera)

- 2 hojas de laurel

- 200 ml de tomillo fresco

- ½ cucharadita de canela

- Sal y pimienta

Puré de patatas duchesse:

- 1 set de decoración SMAKSAM

decorating set

- 600 g de puré de patatas ALLEMANSRÄTTEN

- 2 yemas de huevo

- 35 g de mantequilla, ablandada + 100 g de mantequilla, derretida

- Un toque de nuezmoscada

- Sal y pimienta para sazonar

Para servir:

- Perejil, en rodajas finas

1. Precalentar el horno, 230 °C. Cortar 2 cebollas en rodajas de 15 mm. Cortar las otras 2 cebollas a lo largo, desde el tallo hasta la raíz pero mantenga el extremo de la raíz intacto. Colocar en una bandeja para horno y dividir la mantequilla, espolvorear con azúcar y mezclar.

2. Hornear durante unos 45 minutos hasta que se caramelice, removiendo cada 10 minutos para que no se pegue a la bandeja.



3. Verter sobre la cerveza, el caldo, las hojas de laurel, la mitad del tomillo y la canela y dejar reducir unos 40 minutos. Revolver dos veces durante ese tiempo.

4. Preparar las albóndigas como se indica en la bolsa. Verter sobre la salsa de cerveza. Mantener caliente mientras se hace la duchesse.

5. Bajar el fuego a 230 °C. Cubrir una bandeja para hornear con pergaminio.

6. Caliente rápidamente el puré de patatas. Retirar del calor. Agregar mantequilla, sal, pimienta, nuez moscada y mezcle. Agregar las yemas de huevo y revolver para combinar.

7. Transferir a la manga pastelera y hacer remolinos con un movimiento circular/en espiral hacia arriba sobre la bandeja para hornear.

8. Hornear durante unos 8-10 minutos, hasta que estén doradas alrededor de los bordes.

9. Verter un poco de mantequilla derretida sobre el puré de patatas duchesse y espolvorear con perejil.

10. Añadir el resto del tomillo a la salsa de albóndigas, cerveza y cebolla y servir junto con la duchesse y los pepinillos en escabeche.





Albóndigas con remolacha asada a la sal, cebollas caramelizadas y crème fraîche

Raciones: 4 Tiempo: 60 MIN

INGREDIENTES:

- 40 unidades de albóndigas HUVUDROLL
- 500 g de remolacha mediana marinada gruesa. 500 g.
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- Pimienta negra
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 8 cebollas rojas pequeñas
- Aceite vegetal para freír
- Sal
- 100 ml hierbas finamente picadas (ej. estragón, cebollino y perejil) g de salsaagridulce.

PASO A PASO:

1. Lavar las remolachas, ponerlas en una fuente para horno y cubrir con sal marina. Hornear durante aprox. 40 minutos o hasta que estén blandas. Pelear y cortar en gajos. Marinar con vinagre de vino tinto, pimienta negra y aceite de oliva. Mantener caliente.
2. Mientras las remolachas están en el horno, calentar las albóndigas en el horno o en una sartén.
3. Partir las cebollas rojas por la raíz y freírlas en aceite, por el lado de la piel hacia

abajo, a fuego medio/bajo hasta que estén completamente blandas. Sazonar con sal.

4. Picar las hierbas e incorporarlas a la crème fraîche. Sazonar con sal.
5. Servir las albóndigas y las remolachas en un plato. Sacar las cebollas. Servir con una cucharada de crème fraîche de hierbas y una pizca de aceite de oliva.



INGREDIENTES:

- 600 g de albóndigas HUVUDROLL
- 200 g small tomatoes

Polenta

- 1000 ml de agua
- 1 cucharadita de sal
- 300 g polenta
- 100 g de queso duro, rallado
- Sal y pimienta al gusto

Gremolata

- 50 g de perejil, finamente picado
- 50 g de ajo o albahaca, corte fino
- 100 ml de aceite de oliva
- 1-2 cucharaditas de sal
- Ralladura de $\frac{1}{2}$ limón
- Pimienta negra al gusto
- Flores comestibles para decoración

PASO A PASO:

Precalentar el horno a 200 °C.
Hornee los tomates en el horno durante aproximadamente 20 minutos hasta que estén suaves pero aún un poco firmes.
Prepara las albóndigas según las instrucciones del paquete.

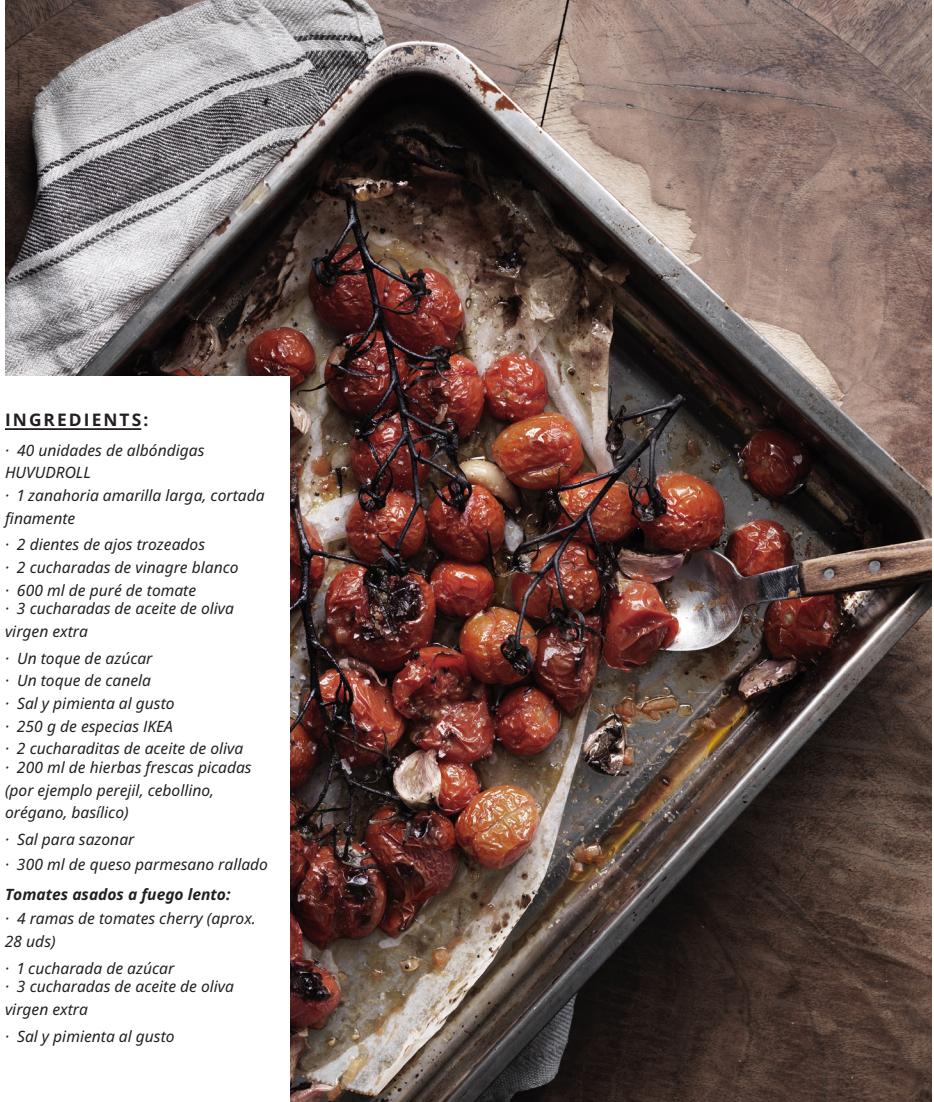
Polenta: Llevar el agua a ebullición y agregar sal y polenta. Deja que se cocine hasta que esté hecho, aproximadamente 30 min según el tipo (consulta las instrucciones de cocción). Retire del fuego y agregue el queso. Condimentar con sal y pimienta.

Gremolata: Mezclar todos los ingredientes y sazonar al gusto.
Sirva las albóndigas, los tomates y la gremolata encima de la polenta y decore con más queso y pimienta negra. Decorar con flores comestibles.



Polenta cremosa con tomates al horno y gremolata

Porciones: 10 Tiempo: 40 MIN



INGREDIENTS:

- 40 unidades de albóndigas HUVUDROLL
- 1 zanahoria amarilla larga, cortada finamente
- 2 dientes de ajos troceados
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 600 ml de puré de tomate
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Un toque de azúcar
- Un toque de canela
- Sal y pimienta al gusto
- 250 g de especias IKEA
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 200 ml de hierbas frescas picadas (por ejemplo perejil, cebollino, orégano, basilico)
- Sal para sazonar
- 300 ml de queso parmesano rallado

Tomates asados a fuego lento:

- 4 ramas de tomates cherry (aprox. 28 uds)
- 1 cucharada de azúcar
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO:

1. Precalentar el horno a 120°C. Coloque los tomates en una bandeja para hornear forrada de papel de hornear.
2. Rociar con 2 cucharadas de aceite y espolvorear con azúcar y una pizca de sal y pimienta.
3. Pinchar los tomates con un cuchillo pequeño y afilado o un tenedor. Cocer en el horno durante unas 2,5 horas.
4. Mientras tanto, hacer la salsa. Freír la cebolla en 3 cucharadas de aceite a fuego medio durante unos 8-10 minutos. Deben ablandarse pero

no se dore. Agregar el ajo y cocinar por 1 minuto más.

5. Añadir la salsa de tomate, el vinagre y el azúcar y llevar a ebullición. Luego reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante unos 20-30 minutos, revolviendo con frecuencia. Debe reducirse a una salsa espesa y rica. Sazonar con sal.

6. Preparar los cereales integrales según las instrucciones. Sazonar con sal y aceite de oliva.

7. Prepaare las albóndigas como se indica en la bolsa. Agregar las albóndigas y los tomates asados a ffuego lento a la salsa de tomate. Dejarlos cocer a ffuego lento durante 5 minutos.

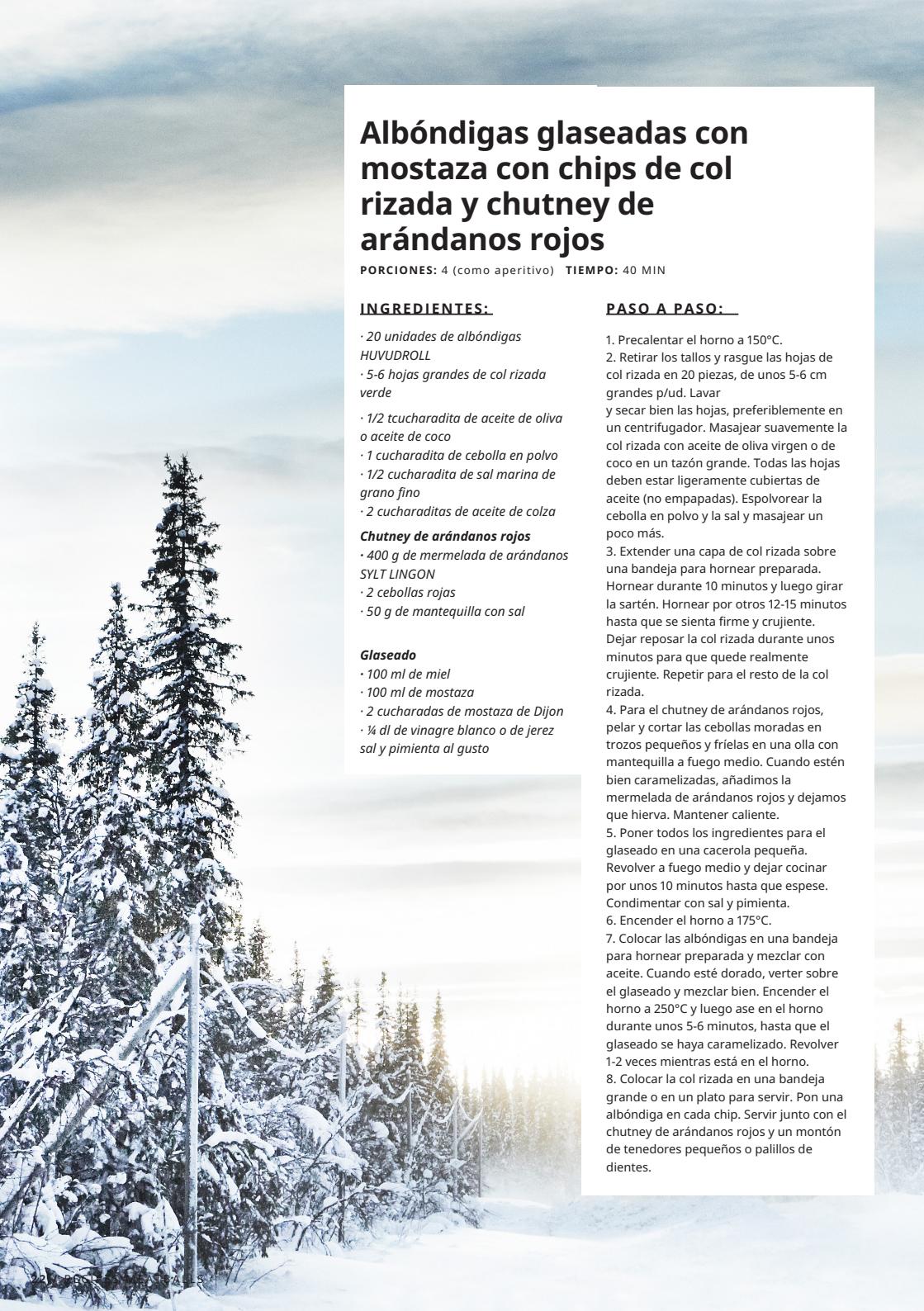
8. Verter los cereales integrales en un recipiente para servir y mezclarlos con hierbas frescas.

9. Servir con queso parmesano y aceite de oliva.

Albóndigas con tomates asados a fuego lento, cereales integrales, ajo y parmesano

PORCIONES: 4 TIEMPO: 40 MIN + 2 HORAS EN EL HORNO





Albóndigas glaseadas con mostaza con chips de col rizada y chutney de arándanos rojos

PORCIONES: 4 (como aperitivo) TIEMPO: 40 MIN

INGREDIENTES:

- 20 unidades de albóndigas HUVUDROLL
- 5-6 hojas grandes de col rizada verde
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva o aceite de coco
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de sal marina de grano fino
- 2 cucharaditas de aceite de colza
- Chutney de arándanos rojos**
- 400 g de mermelada de arándanos SYLT LINGON
- 2 cebollas rojas
- 50 g de mantequilla con sal

Glaseado

- 100 ml de miel
- 100 ml de mostaza
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- ¼ dl de vinagre blanco o de jerez
- sal y pimienta al gusto

PASO A PASO:

1. Precalentar el horno a 150°C.
2. Retirar los tallos y rasgue las hojas de col rizada en 20 piezas, de unos 5-6 cm grandes p/ud. Lavar y secar bien las hojas, preferiblemente en un centrifugador. Masajear suavemente la col rizada con aceite de oliva virgen o de coco en un tazón grande. Todas las hojas deben estar ligeramente cubiertas de aceite (no empapadas). Espolvorear la cebolla en polvo y la sal y masajear un poco más.
3. Extender una capa de col rizada sobre una bandeja para hornear preparada. Hornear durante 10 minutos y luego girar la sartén. Hornear por otros 12-15 minutos hasta que se sienta firme y crujiente. Dejar reposar la col rizada durante unos minutos para que quede realmente crujiente. Repetir para el resto de la col rizada.
4. Para el chutney de arándanos rojos, pelar y cortar las cebollas moradas en trozos pequeños y fríelas en una olla con mantequilla a fuego medio. Cuando estén bien caramelizadas, añadimos la mermelada de arándanos rojos y dejamos que hierva. Mantener caliente.
5. Poner todos los ingredientes para el glaseado en una cacerola pequeña. Revolver a fuego medio y dejar cocinar por unos 10 minutos hasta que espese. Condimentar con sal y pimienta.
6. Encender el horno a 175°C.
7. Colocar las albóndigas en una bandeja para hornear preparada y mezclar con aceite. Cuando esté dorado, verter sobre el glaseado y mezclar bien. Encender el horno a 250°C y luego ase en el horno durante unos 5-6 minutos, hasta que el glaseado se haya caramelizado. Revolver 1-2 veces mientras está en el horno.
8. Colocar la col rizada en una bandeja grande o en un plato para servir. Pon una albóndiga en cada chip. Servir junto con el chutney de arándanos rojos y un montón de tenedores pequeños o palillos de dientes.





Sándwich de desayuno con albóndigas, lentejas y huevos fritos

Porciones: 4 Time: 45 MIN

INGREDIENTES:

- 24 albóndigas HUVUDROLL
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 4 huevos
- 4 rebanadas de pan de masa madre
- 3 cucharaditas de mantequilla
- 8 hojas de espinaca
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 200 ml de lentejas negras
- 1 zanahoria amarilla, pelada y picada
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- 250 ml de caldo vegetal o carne
- 200 ml de vino blanco
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharaditas de vinagre blanco
- 1 limón, ralladura y 1 cucharada de jugo de limón
- 150 ml de mix de hierbas
- Sal y pimienta para sazonar

PASO A PASO:

1. Freír la cebolla suavemente durante 8 minutos con 2 cucharadas de aceite sin que se dore.
2. Agregar el ajo y cocinar por otros 2 minutos.
3. Añadir las lentejas y el vino blanco y sofreír durante unos 3 minutos.

4. Agregar el caldo y las hojas de laurel.
5. Cubrir y cocinar a fuego lento durante unos 35 minutos, revisando ocasionalmente. Agregar más agua tibia si es necesario.
6. Mientras tanto, preparar las albóndigas como se indica en la bolsa. Mantener caliente.
7. Freír las rebanadas de pan en mantequilla a fuego medio hasta que estén doradas. Dejar escurrir sobre papel de cocina.
8. Freír las espinacas con 2 cucharadas de aceite a fuego fuerte durante 1 minuto. Sazonar con sal, pimienta y jugo de limón.
9. Freír los huevos con 1 cucharada de mantequilla, con el lado dorado hacia arriba. Sazonar con sal.
10. Sazonar las lentejas con aceite de oliva, vinagre de vino blanco, sal y pimienta y mezclar bien. Retirar las hojas de laurel y espolvorear con ralladura de limón.
11. Dividir las rebanadas de masa madre en cuatro platos. Agregar las espinacas y unas cucharadas de lentejas. Cortar todas las albóndigas en cuatro. Dividir en el sándwich abierto y cubrir con hierbas frescas.









Plato nº1 en Suecia

Porciones: 4 Tiempo: 15 MIN

INGREDIENTES:

- 1000 g de albóndigas HUVUDROLL
- 600 g de puré de patatas ALLEMANSRÄTTEN
- 28 g de mix para salsa ALLEMANSRÄTTEN
- 50 ml de nata líquida (para salsa de nata)
- Agua + 1 cucharadita de sal
- 200 g de guisantes
- 400 g de mermelada de arándanos rojos SYLT LINGÖN
- Perejil cortado para adornar

PASO A PASO:

1. Preparar las albóndigas, el puré de patatas y la salsa de crema según las instrucciones de las bolsas.
2. Hervir el agua en una olla pequeña y agregar sal. Hervir los guisantes durante 2 min.
3. Servir con mermelada de arándanos rojos y perejil picado.

Recetas de albóndigas

"Tunnbrödrulle" - Pan con albóndigas.....	04
Sándwich de albóndigas.....	07
Albóndigas con salsa de nata y champiñones.....	09
Albóndigas con pepinillos y mermelada de arándanos.....	10
Pasta con ajo, aceite de oliva y albóndigas.....	12
Albóndigas con cerveza y salsa de cebolla.....	15
Albóndigas con sal y remolacha asada.....	17
Cremosa poleta con tomates horneados.....	18
Albóndigas con tomates asados a fuego lento.....	20
Algóndigas glaseadas con mostaza y chips de col.....	22
Desayuno, sándwich con albóndigas y huevo frío.....	24
Plato nº1 en Suecia.....	26