

**1**

## ОЛЕНИНА ПО-ШВЕДСКИ

(традиционный рецепт)

1 кг тонко нарезанной оленины (по-шведски), 3 ст.л. масла или бекона, 2 дл воды, 1 ч.л. соли, специи



1. Растопить масло или бекон на сковороде.
2. Положить мясо на сковородку и быстро поджарить, переворачивая и отделяя слой за слоем так, чтобы оно разморозилось.
3. Когда всё мясо растопится и подрумянится, добавить воду и специи.
4. Уменьшить температуру и тушить, закрыв крышкой от 10 до 30 минут. В северных странах распространен способ тушения в течение 2-3 часов в духовке при температуре 125°C, однако тем, кто не любит долго готовить, достаточно и десяти минут. Мясо готово к употреблению сразу после обжарки.
5. Подавать с картофельным пюре.

**2**

## КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ШВЕДСКИ

700 г очищенного картофеля, 2 ст.л. сливочного масла, 2-3 луковицы, 2 дл молока, 1-2 ч.л. соли

1. Дать картофелю закипеть. Потушить мелко нарезанный лук до готовности в сливочном масле, добавить молоко и все вскипятить.
2. Потолочь готовый картофель и, помешивая, добавить смесь молока и лука, посолить.
3. Подавать картофельное пюре в тёплом блюде.
4. В качестве дополнения с картофельным пюре очень хорошо сочетается пюре из слегка примороженной брусники и маринованные огурцы.

**3**

## ОЛЕНИНА ПО-ЛЕСНИЧЬИ

1 кг тонко нарезанной оленины (по-шведски), 3 ст.л. масла, 2 дл воды или бульона, 1 большая луковица, 4 крупных картофелины

1. Приготовить тонко нарезанную оленину по традиционному рецепту.
2. Во время жарки добавить лук, нарезанный кольцами.
3. Добавить воду или бульон так, чтобы жидкость едва прикрывала мясо.
4. Помыть картофель, но не чистить.
5. Разрезать картофель вдоль и положить его сверху мяса.
6. Накрыв крышкой, тушить на умеренном огне до готовности картофеля. Картофель можно очистить и нарезать дольками.

Это блюдо можно приготовить в любых "походных" условиях, так для его приготовления понадобится только одна посуда.

4

## ОЛЕНИНА, ЖАРЕННАЯ С ДОМАШНИМ СЫРОМ

1 кг тонко нарезанной оленины (пошведски), 3 ст.л масла, 4 дл воды или бульона из оленины, 2 ст.л. ржаной муки, 2 дл сливок, 200 г домашнего сыра

1. Приготовить тонко нарезанную оленину по традиционному рецепту.
2. Добавить, помешивая, ржаную муку.
3. Потушить 15-20 минут до загустения бульона.
4. Добавить сливки и нарезанный кубиками сыр
5. Когда сыр станет мягким, подать на стол

5

## ЖАРКОЕ ИЗ ОЛЕНИНЫ В СОУСЕ

1 кг тонко нарезанной оленины (пошведски), 3 ст.л масла, 2 дл воды, соль, 2 ст.л пшеничной муки, 2 дл сливок или сметаны

1. Приготовить тонко нарезанную оленину по традиционному рецепту.
2. Помешивая, добавить муку.
3. Потушить 15-20 минут до загустения бульона.
4. Затем добавить воду или бульон.
5. В конце добавить сливки и немного потушить

6

## ОЛЕНИНА, ТУШЕННАЯ С СЫРОМ АУРА

1 кг тонко нарезанной оленины (пошведски), 3 ст.л масла, 2 дл воды или бульона из оленины, 200 г сыра "Аура" (или Рокфор, Дор Блю), 1 луковица,

5 ягод можжевельника, 20 горошин зелёного перца, 2 дл сливок, 20 маленьких маринованных луковиц

1. Приготовить тонко нарезанную оленину по традиционному рецепту.
2. Во время жарки добавить маринованный лук.
3. Добавить воду или бульон, специи. Потушить 10 минут.
4. Добавить нарезанный кубиками сыр и сливки.
5. Тушить в духовке при температуре 125°C около часа.

7

## ЖАРЕНАЯ ОЛЕНИНА С ГРИБАМИ

1 кг тонко нарезанной оленины (пошведски), 3 ст.л масла, 2 дл воды или бульона из оленины, 200 г грибов, 1 луковица, 1 ст.л сливочного масла, 2 дл сметаны, 20 грамм коньяка

Это одна из многочисленных вариаций приготовления обычного жаркого из оленины



1. Приготовить тонко нарезанную оленину по традиционному рецепту.
  2. Добавить слегка обжаренные грибы с мелко нарезанным луком.
- Если вы решили использовать солёные грибы, заранее продумайте, сколько понадобится соли и нужно ли грибы вымачивать в воде.
3. В конце добавьте сметану и немного коньяка, перемешайте - и изысканное угощение готово.

8

## ЛЕГКИЙ СУП ИЗ ОЛЕНИНЫ

**500 г приготовленной по традиционному рецепту оленины (по-шведски), 1 пакет замороженных овощей для супа, 500 г картофеля, 2 мясных бульонных кубика, 1,5 л воды, душистый перец, петрушка**



1. Очищенный и нарезанный картофель положить в кипящий мясной бульон слабой концентрации.
2. Не солить бульон слишком сильно, если готовая жареная оленина уже посолена.
3. Добавить замороженные овощи и душистый перец.
4. Когда картофель и овощи почти готовы, добавить мясо и варить суп до готовности.
5. Украсить петрушкой перед подачей на стол.

9

## СУП СТАРОГО ЛАПЛАНЦА

**700 г тонко нарезанной оленины (по-шведски), 5 мл соли, 150 г лука, 7,5 л воды, 1 кубик мясного бульона, 500 г картофеля, нарезанного кусочками, 500 г нарезанных овощей, 250 г острого плавленого сыра, 2,5 л сливок, 100 г мелко нарезанной петрушки, лук-резанец, эстрагон**

1. Сначала поджарить мясо и нарезанный лук на сковороде, посолить.
2. Выложить мясо и лук в кастрюлю и залить бульоном, положить картофель и овощи.
3. Растопить сыр со сливками и добавить смесь в кастрюлю.
4. Когда картофель и овощи будут готовы, добавить, помешивая лук-резанец и эстрагон
5. Готовый суп украсить петрушкой

10

## ОЛЕНИНА В ГОРШОЧКЕ

**300 г тонко нарезанной оленины (по-шведски), 120 г бекона в кусочках, 1 мелко нарезанная луковица, 3 моркови, нарезанной кусочками, 1 красная паприка, нарезанная кусочками, 1 л маринарованного лука, 1/2 ч.л соли, 2 л сливок, 1 л мясного бульона, петрушка**

1. Нагреть духовку до 175 градусов.
2. Поджарить тонко нарезанную оленину до полуготовности. Мелко нарезать оленину и бекон.
3. Поджарить бекон до готовности, затем добавить оленину. Выложить смесь в горшочек.
4. Добавить овощи и специи. Вылить сливки и мясной бульон в горшочек.
5. Сверху накрыть крышкой и поставить в духовку. Готовить около 45 минут.

6. Подавать с картофельным пюре или рисом и толчёной брусникой

11

## ОЛЕНИНА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

400 г тонко нарезанной оленины (по-шведски), 600 г нарезанной длинной моркови, 1 луковица, 1/2 головки лука-порей среднего размера, 2 ст.л. сливочного масла, 2 дл сливок, 2 куриных яй-



ца, несколько кусочков бекона, соль

1. Потушить лук-порей и репчатый лук в масле, пока они не станут мягкими
2. Выложить в форму для запекания кусочки бекона.
3. Выложить слоями нарезанный лук, мясо и картофель сверху.
4. Смешать взбивая сливки и яйца и залить смесь в форму.
5. Поставить форму в печь тушиться при температуре около 200 градусов около 1 часа.

*В качестве альтернативы вместо сливок и яиц можно использовать 2 дл молока и упаковку домашнего зернистого сыра.*

12

## ХЛЕБЦЫ С ОЛЕНИНОЙ ПО-ЛАПЛАНДСКИ

Дозировка по потребности: Ароматный ржаной хлеб, нарезанные помидоры, лук, сливочное масло, обжаренная тонко нарезанная оленина (по-шведски), сырокопчёная колбаса, тёртый сыр

1. Нарезать хлеб.
2. Обжарить лук в сливочном масле до готовности.
3. Приготовить пасту из свежих помидоров. Намазать пастой хлеб, положить сверху обжаренный лук, обжаренную оленину и копчёную колбасу.
4. Сверху посыпать тёртым сыром и поставить в духовку (200 градусов).
5. Когда сыр расплавится, достаньте блюдо из духовки и наслаждайтесь лакомством.

13

## ПИЦЦА С ОЛЕНИНОЙ

Готовый корж для пиццы, перемолотые в блендере помидоры, 2 дл готового картофельного пюре, 1 луковица, готовая жареная тонко нарезанная оленина (по-шведски), тёртый сыр

1. Для этой пиццы можно использовать картофельное пюре, приготовленное ранее. По желанию вы можете добавить в пиццу другие ингредиенты.
2. Все ингредиенты выложить на корж: сначала помидорную пасту, затем начинку и тёртый сыр.
3. Выпекать в духовке при температуре 225 градусов около 10 минут. Если Вам нравится сильный вкус лука, то вы можете добавить сырой лук. Если же вы предпочитаете лёгкий вкус, то нужно поджарить лук до золотистого цвета или вместо него использовать лук-порей.

14

## КОНВЕРТЫ С ОЛЕНИНОЙ

300 г тонко нарезанной оленины (по-шведски), 1 мелко нарезанная луковичка, половинка острого перца, 200 г кукурузы, соль, перец, масло сливочное для жарки, 350 г. тёмного риса, 2,5 дл острой Creme Fraiche, перец чили и паприка, 2,5 ст.л. нарезанной лимонной мяты, листья салата, 5 тонких ржаных лепешек из пресного теста. \* (Можно использовать хлеб типа "Краюшки", "Пита" или лаваш)

1. Отварить рис.
  2. Растопить в сковороде сливочное масло и обжарить лук, оленину перец и кукурузу.
  3. Приправить солью и чёрным перцем.
  4. Добавить отваренный рис, приправить Creme fraiche\* и лимонной мятой.
  5. Смазать хлеб сливочным маслом и сверху положить листья салата.
  6. На каждый кусок хлеба положить начинку.
  7. Загнуть края лепешки в виде конверта.
- \* *Creme fraiche* можно заменить сметаной со специями или маонезом.

15

## ПИРОГ С ОЛЕНИНОЙ

300 г слобного теста, 400 г готовой жареной тонко нарезанной оленины (по-шведски), 100 г грибов, 1 мелко нарезанная луковичка, 1 упаковка зернистого сыра (200 г), яйцо для смазки

1. Перемешать мелко нарезанные ингредиенты, необходимые для начинки, добавить сыр.
2. Раскатать тесто на два тонких листа и равномерно разложить начинку на одном из них.
3. Положить второй лист сверху, смазать взбитым яйцом.



4. Выпекать в духовке при температуре 225 градусов 20-30 минут, пока корочка не подрумянится.
5. Этот пирог лучше подавать порциями, иначе вы можете остаться без него.

16

## ОЛЕНИНА, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ В ГОРШОЧКЕ

(на 5 порций): 300 г готовой жареной тонко нарезанной оленины (по-шведски), 2 ст.л. сливочного масла, 1 мелко нарезанная луковичка, 150 г. очищенных грибов, 1 морковь, 1/2 ч.л. молотого перца, 1 ч.л. соли, 20 г. взбитых сливок, 1 л воды

Крышка из теста: ок. 170 г готового слобного теста

Для смазки понадобится 1 яйцо  
Для украшения льняные семечки

1. Разогреть духовку до 175 градусов
2. Мелко разделить оленину. Приготовить в сливочном масле, пока мясо не приобретёт сероватый оттенок.
3. Добавить лук и мелко нарезанные грибы. Немного поджарить, добавить морковь специи и сливки.
4. Тушить, накрыв крышкой, около 20 минут.
5. В это время раскатать тесто в виде

пластинки в соответствии с размером горшочка.

6. При желании из остатков теста можно сделать декоративные фигурки.

7. Выложить тушёную смесь оленины и грибов в горшочек, положить на него крышку из теста.

8. Смазать яйцом и посыпать льняными семечками. Запекать в духовке около 20 минут, пока корочка не подрумянится. Подавать с картофельным пюре, брусничкой или клюквой.

Это блюдо можно сделать в одном большом или нескольких порционных горшочках.

17

## БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ ОЛЕНИНЫ

**Тесто:** 4 дл пшеничной муки, 8 дл молока, 2 куриных яйца, 3 ст.л. растительного масла, 1 ч.л. соли

**Начинка:** 300 г готовой тонко нарезанной оленины (по-шведски), 1 луковица, 1 банка шампиньонов, 200 г домашнего сыра

Для украшения потребуется 2 дл тёртого сыра, немного сливок или сметаны

1. Мелко нарезать лук, а шампиньоны — кубиками. Тушить смесь в масле при слабой температуре.
2. Нарезать сыр кубиками толщиной около 1 см. Перемешать холодное жареное мясо, лук, грибы и сыр, сделать начинку для блинчиков
3. Замесить тесто для блинчиков и пожарить их.
4. На каждый блинчик положить 1 столовую ложку начинки и свернуть. Выложить блинчики плотно друг к другу форму для выпечки, смазанную маслом.
5. Сверху посыпать тёртым сыром



и слегка полить сливками, чтобы сыр не высох.

6. Выпекать при температуре 225 градусов в духовке, пока сыр не расплавится и не подрумянится.

7. Блинчики можно заготовить заранее и посыпать их тёртым сыром перед выпечкой и подачей на стол.

18

## ПАСТА С ОЛЕНИНОЙ И СЫРОМ

**300 г тонко нарезанной оленины (по-шведски), 80 г прокрученной копчёной оленины, 80 г острого плавленого сыра, 1 мелко нарезанная луковица, 3 дл столовых сливок, масло, соль, целные горошины чёрного перца, 200 г макарон**

1. Поджарить на сковороде лук так, чтобы он приобрёл золотистый цвет, обжарить оленину в сливочном масле.
2. Добавить соль и перец. Потушить до готовности.
3. Добавить сливки, копчёную оленину и плавленый сыр, нарезанные кусочками. Разогреть, пока сыр не расплавится.
4. Отварить макароны. Блюдо можно декорировать персиками или брокколи.

19

## КАРТОФЕЛЬНЫЕ БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ ОЛЕНИНЫ

5 дл картофельного пюре, 3 куриных яйца, 3 дл пшеничной муки, 1 дл молока или сливок, 1/2 ч.л. майорана, 300 г готовой тонко нарезанной жареной оленины (по-шведски), 1 дл тёртого сыра

1. Это блюдо можно использовать как вечернюю горячую закуску. Для него можно использовать уже жареное мясо и картофельное пюре, или приготовить специально для этого случая.
2. Приготовить тесто для блинов, перемешав картофельное пюре, пшеничную муку и яйцо, замесить тесто, добавить молоко или сливки, чтобы тесто стало достаточно жидким. Если вы хотите придать блинчикам особый вкус, добавьте в тесто майоран.
3. Испечь блины, начинить их поджаренной олениной и свернуть.
4. Выложить блинчики на противень и посыпать тёртым сыром
5. Выпекать блинчики в духовке при температуре 225 градусов около 10 минут, пока сыр не расплавится и не подрумянится.
6. Подавать со свежей тёртой морковью или брусничным вареньем, которые сделают более легким этот сытный ужин.

20

## АППЕТИТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА ИЗ ОЛЕНИНЫ

500 г тонко нарезанной оленины (по-шведски), 1 ст.л. масла или маргарина, 400 г смеси картофеля и лука, 150 г тёртого сыра, 2 дл столовых сливок, 1/2 ч.л. соли, молотый чёрный перец



1. Разогреть на сковороде сливочное масло и поджарить мясо.
2. Выложить в смазанную форму для запекания обжаренное мясо, смесь лука и картофеля. Можно всё выложить слоями, или, по желанию, перемешать. Равномерно посолить и поперчить, посыпать тёртым сыром.
3. В конце добавить сливки и выпекать в духовке при температуре 200 градусов 50 минут.
4. Подавать с толчёной брусникой, маринованными огурцами и зелёным салатом.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



000 "Оленорд", тел. (495) 980-7850



ОРИГИНАЛЬНЫЕ  
СКАНДИНАВСКИЕ  
РЕЦЕПТЫ ИЗ ОЛЕНИНЫ

*полностью натуральный продукт*

Жаркое, Суп,  
Поджарка из оленины,  
Оленина с сыром,  
Блинчики с олениной,  
Пирог с олениной,  
Оленина в горшочке

