

# Klassisk fika

**Mattias Celinder**  
Foto Susanna Blåvarg

# En hyllning till svensk fikakultur

Fika är mer än bara en kaffepaus. Det är en stund för samtal, skratt och gemenskap – en tradition som tog form redan på mitten av 1800-talet då kafferepet blev ett allt vanligare sätt att umgås på, främst bland kvinnor. Men kanske var det på 1960-talet som fikat fick sitt verkliga genombrott. Det var nämligen då kaffepauser skrevs in i många fackliga avtal och blev en del av de flesta svenskars vardag.

Kaffet är självklart en stor del av fikastunden, men lika viktigt är det att få unna sig något sött och gott. I den här boken finns recept på alla de bakverk som förknippas med svenskt fika, från saftiga kardemummabullar och prinsesstårta till chokladbollar, kladdkaka och en stor variation småkakor. För oavsett om fikat är storslaget eller enkelt, delas med många eller njuts av i stillhet, är det en ritual som förtjänar att tas på största allvar – med något nybakat på fatet.

<b>Vetebröd</b>	<b>07</b>
<b>Mjuka kakor</b>	<b>15</b>
<b>Kondisbitar</b>	<b>24</b>
<b>Tårtor och pajer</b>	<b>35</b>
<b>Småkakor</b>	<b>45</b>
<b>Praktiska tips</b>	<b>60</b>
<b>Receptregister</b>	<b>61</b>



# Kardemummabullar

Varsamt tvinnade och fyllda med nymald kardemumma är dessa bullar själva hjärtat av den svenska baktraditionen. Mjuka, smöriga och helt oemotståndliga!

## 16 bullar

### Vetedeeg

30 g färsk jäst  
250 g kallt vatten  
100 g strösocker  
1 ägg  
1 tsk salt  
100 g rumsvarmt smör  
1 msk mortlad kardemumma  
575 g vetemjöl special

### Fyllning

100 g smör  
100 g strösocker  
1 msk mortlad kardemumma

### Socketlag

100 g vatten  
90 g strösocker

### Garnering

100 g strösocker  
1 msk mortlad kardemumma

**1. Vetedeeg:** Blanda alla ingredienser i bunken till en köksmaskin. Arbeta degen i minst 10 minuter tills den släpper kanterna och degen har fin glutenutveckling. Plasta in degen och låt den vila i kylen i minst 1 timme och upp till 12 timmar.

**2. Fyllning:** Rör ihop smöret med sockret och kardemumman.

**3. Lägg** den kalla degen på en mjölad arbetsyta. Kavla ut den till en rektangel, ca 30 × 40 cm, och bred på fyllningen ända ut till kanterna. Gör ett treslag genom att vika den ena kortsidan mot mitten och sedan vika över den andra delen. Kavla ut degen till en ny rektangel, ca 25 × 35 cm.

**4. Skär** ca 1 cm breda remsor. Ta en remsa åt gången och dra i den så att den blir så lång som möjligt utan att spricka. Snurra 2 varv runt 4 fingrar och sedan 1 varv tvärsöver. Fäst degänden på undersidan av bullen.

**5. Lägg** bullarna på plåtar med bakplåtspapper. Låt jäsa till dubbel storlek under bakduk i rums-temperatur, 1–2 timmar. Sätt ugnen på 240 °C.

**6. Socketlag:** Koka upp vattnet med sockret tills sockret lösts upp. Ställ åt sidan.

**7. Garnering:** Blanda sockret med kardemumman.

**8. Ställ** in en plåt i taget mitt i ugnen och sänk ugnstemperaturen till 200 °C. Grädda bullarna i ca 12 minuter.

**9. Pensla** bullarna med socketlagen när de kommer ut ur ugnen och strö över kardemummasocker.



# Kladdkaka

En riktigt bra kladdkaka bör vara ordentligt kladdig utan att vara rinnig. Baka den gärna dagen innan och låt stelna i kylan, då blir den ännu godare. Serveras så klart med lättvispad grädde och kanske några bär.

## 10–12 bitar

225 g smör

450 g strösocker

4 ägg

210 g vetemjöl

40 g kakao

1 msk vaniljsocker

1 tsk salt

## Garnering

florsocker

1. Sätt ugnen på 175 °C. Fodra en springform, 23 cm i diameter, med bakplåtspapper och smörj kanterna.
2. Smält smöret i en kastrull. Rör ihop smöret med sockret och låt svalna. Tillsätt äggen, ett i taget. Blanda alla torra ingredienser, sikta ner dem i smeten och rör ihop.
3. Häll smeten i formen och grädda kakan mitt i ugnen i 25–30 minuter tills kanterna har stelnat men mitten fortfarande inte är genomgräddad.
4. Låt kakan svalna i rumstemperatur och därefter stelna i kylan i några timmar. Du kan med fördel baka kladdkakan dagen innan.
5. Pudra över florsocker vid servering.



# Chokladbollar

Chokladbollen kan vara den främsta fikaikonen. Så enkel att baka, så älskad av de allra flesta. Frågan är bara om du rullar den i kokos eller pärlsocker?

## ca 25 bollar

230 g havregryn  
200 g rumsvarmt smör  
180 g strösocker  
30 g kakao  
2 tsk vaniljsocker  
30 g vispgrädde  
30 g kallt bryggkaffe  
40 g mörk choklad

## Garnering

riven kokos eller pärlsocker

1. Mixa havregrynen lite snabbt. Blanda alla ingredienser, förutom chokladen, väl.
2. Hacka och smält chokladen över vattenbad eller i mikron. Låt den svalna något. Rör ner chokladen i smeten.
3. Forma bollar av degen och rulla dem i kokos eller pärlsocker.

# Dammsugare

Oavsett om du kallar dessa för dammsugare eller punschrullar är en sak säker: de är lika synonyma med svenskt fika som tomten är med julen.

## ca 20 kakor

100 g rumsvarmt smör  
75 g florsocker  
18 g kakao  
2 tsk vaniljsocker  
400 g sockerkaksmulor  
2 msk punsch

## Garnering

400 g färgad marsipan  
150 g mörk choklad

1. Blanda alla ingredienser till en smet och lägg i en spritspåse utan tyll. Klipp ett 2 cm stort hål.
2. *Garnering:* Kavla ut marsipanen till en rektangel, ca 30 × 35 cm. Spritsa en sträng av fyllningen vid den övre kanten av marsipanen. Rulla ihop så att marsipanen täcker fyllningen och skär bort överflödigt marsipan.
3. Upprepa tills fyllning och marsipan är slut. Skär rullarna i bitar och låt stelna i kylan.
4. Hacka och smält chokladen över vattenbad eller i mikron. Doppa ändarna av varje marsipanrulle i den. Låt stelna.

# Prinsesstårta

Namnet må säga prinsessa, men detta är tårtornas drottning – självklar på alla konditorier och vanlig vid firanden av alla slag. Originalreceptet från 1929 innehöll inte sylt – en marsipantårta med sylt kallas för operatårta – men det känns som att de flesta svenskar inte har något emot att bryta mot den regeln.

## ca 12 bitar

3 ägg  
125 g strösocker  
60 g potatismjöl  
45 g vetemjöl  
1 tsk bakpulver

## Fyllning

1 sats hallonsylt,  
se sid 20  
1 sats vaniljkräm,  
se sid 11  
500 g vispgrädd

## Garnering

400 g färgad marsipan  
florsocker

## Marsipanros

ca 20 g färgad marsipan

1. Sätt ugnen på 190 °C. Smörj och bröa en springform, ca 20 cm i diameter.
2. Värm ägg och socker över vattenbad till ca 55 °C tills sockret smälter. Ta bort bunken från värmen och vispa med elvisp i minst 10 minuter.
3. Blanda potatismjöl, vetemjöl och bakpulver och sikta ner det i äggsmeten. Blanda väl. Bred ut smeten i formen och grädda i nedre delen av ugnen i ca 20 minuter. Låt botten svalna i formen innan den stjälpas upp på ett galler och får kallna.
4. *Fyllning:* Skär botten i 3 bottenar. Lägg den understa botten på ett fat och bred på hallonsylden jämnt. Lägg på nästa botten och bred på vaniljkrämen. Lägg på den sista botten.
5. Vispa grädden och bred den över hela tårtan. Gör en klassiskt hög topp i mitten.
6. *Garnering:* Kavla ut marsipanen tunt och lägg den över tårtan. Forma den med händerna runt tårtan och skär bort överflödig marsipan (använd den för att göra ett löv om du vill).
7. *Marsipanros:* Dela marsipanen i 1 större och 5 lite mindre bitar och rulla dem till kulor. Rulla den större kulan mellan handflatorna till en avlång rulle.
8. Ta en av de små kulorna i taget och lägg den i öppningen av en spritspåse (mellan plasten). Stryk med pekfingret så att den tunnast ut på ena sidan och formar ett blad. Fäst den tjockare delen av bladet mot botten av rullen och tryck till så att bladet fastnar. Upprepa tills alla blad har fästs runt knoppen. Rulla rosen mellan pekfingrarna och nyp av överflödig marsipan. Sätt rosen och lövet på toppen av tårtan. Pudra över florsocker.



# Hallongrottor

Smöriga, spröda och fyllda med en klick söt hallonsylt – hallongrottor är försvinnande goda och småkakornas tryggaste klassiker. De är lika älskade på barnkalas som på fikabordet.

## 15–20 kakor

200 g rumsvarmt smör  
270 g vetemjöl  
90 g strösocker  
2 tsk vaniljsocker  
1 tsk bakpulver

1. Sätt ugnen på 175 °C .
2. Blanda snabbt ihop alla ingredienser till en deg.
3. Rulla bollar av degen, gör en grop i varje boll och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper.
4. Fyll varje grop till  $\frac{2}{3}$  med hallonsylt.
5. Grädda kakorna mitt i ugnen i ca 15 minuter.  
Låt dem kallna på plåten.

## Fyllning

125 g hallonsylt,  
se sid 20

