

**Svenska Köttbullar**  
**SWEDEN**



PLN | Ispettorìa Sant'Adalberto

First Salesian activity | *Prima attività salesiana* – 1930, Stockholm / Stoccolma  
National patron | *Patrono nazionale* – Saint Bridget | *Santa Brigida*

<b>PREP TIME</b> 25 MINS	<b>COOK TIME</b> 1 HR	<b>TOTAL TIME</b> 1 HR 25 MINS	<b>PREPARAZIONE</b> 25 MINUTI	<b>COTTURA</b> 1 ORA	<b>TOTALE</b> 1 ORA E 25 MINUTI
-----------------------------	--------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-------------------------	---------------------------------------



**Svenska Köttbullar** are ground beef meat balls served with sour cream gravy, pickled cucumber, and lingonberry jam.

**INGREDIENTS | 6 servings**

- 2 slices day-old white bread, crumbled
- 120 ml heavy cream
- 1 tsp butter
- 1 small onion, minced
- 500 gr pound ground beef
- 1 egg
- 1 Tbsp brown sugar (optional)
- 1 tsp salt
- ¼ tsp ground black pepper
- ¼ tsp ground nutmeg
- ¼ tsp ground allspice
- ½ tsp ground ginger (optional)

Le **Svenska Köttbullar** sono polpette di carne di manzo macinata servite con salsa di panna acida, cetrioli sottaceto e marmellata di mirtilli rossi.

**INGREDIENTI | 6 porzioni**

- 2 fette di pane bianco di giornata, sbriciolato
- 120 ml di panna da cucina
- 1 cc di burro
- 1 cipolla piccola, tritata
- 500 gr di manzo macinato
- 1 uovo
- 1 Cc di zucchero di canna (facoltativo)
- 1 cc di sale
- ¼ di cc di pepe nero macinato
- ¼ di cc di noce moscata macinata
- ¼ di cc di pimento macinato
- ½ cc di zenzero macinato (facoltativo)

- 1 Tbsp butter
- 60 ml chicken broth
- 3 Tbsp all-purpose flour, or as needed
- 500 ml beef broth
- 120 ml sour cream

**SWEDEN AND RELIGIONS**

In Sweden, a large majority of the population define themselves as Christians. Based on a representative survey reflecting 7.9 million of the Swedish population, 5.1 million of these define themselves as **Christians**, with 240,000 of these being very religious.

The Lutheran Church of Sweden – which was the state religion until 2000 – is by far the largest Christian denomination but is facing a continuous decline in registered membership (53.2% in 2021).

**PREPARATION**

1. Preheat the oven to 175 C (350 F).
2. Place breadcrumbs into a small bowl; mix in cream. Allow to stand until crumbs absorb cream, about 10 minutes.
3. Meanwhile, melt 1 teaspoon butter in a skillet over medium heat; cook and stir onion until light brown, about 10 minutes. Transfer onion to a mixing bowl.
4. Mix ground beef, egg, brown sugar, salt, black pepper, nutmeg, allspice, and ginger with onion in the mixing bowl. Lightly mix in breadcrumbs and cream.
5. Melt 1 tablespoon butter in a large skillet over medium heat. Pinch off about 1 1/2 tablespoon meat mixture per meatball: form into balls. Place meatballs into the skillet and cook, turning often, until browned, about 5 minutes. Insides of meatballs will still be pink.
6. Place browned meatballs into a baking dish, pour in chicken broth, and cover with foil. Bake in the preheated oven until meatballs are tender, about 40 minutes. Remove meatballs to a serving dish.
7. Pour pan drippings into a saucepan over medium heat. Whisk flour into drippings until smooth. Gradually whisk in enough beef broth. Bring gravy to a simmer, whisking constantly, until thickened, about 5 minutes.
8. Just before serving, whisk in sour cream. Season with salt and black pepper. Serve gravy with meatballs.

**SALESIANS IN SWEDEN**

The Salesians in Sweden belong to PLN province (Pila) and they work in **pastoral care of Polish emigrants** which is based in **Stockholm**. There are around 100.000 Poland-born immigrants living in Sweden (2022). Both native Poles, as well as descendants of Polish Jewish immigrants from Poland.

Bon appetite!



Buon appetito!

**LA SVEZIA E LE RELIGIONI**

In Svezia, una grande maggioranza della popolazione si definisce cristiana. Sulla base di un sondaggio rappresentativo che riflette 7,9 milioni di abitanti della Svezia, 5,1 milioni di questi si definiscono **cristiani**, di cui 240.000 molto religiosi.

La Chiesa luterana di Svezia - che è stata religione di Stato fino al 2000 - è di gran lunga la più grande confessione cristiana, ma sta affrontando un continuo calo di iscritti (53,2% nel 2021).

**PREPARAZIONE**

1. Preriscaldare il forno a 175°C (350 F).
2. Mettete il pangrattato in una piccola ciotola; mescolate con la panna. Lasciate riposare finché le briciole non assorbono la crema, circa 10 minuti.
3. Nel frattempo, sciogliete 1 cucchiaino di burro in una padella a fuoco medio; cuocete e mescolate la cipolla finché non diventa marrone chiaro, circa 10 minuti. Trasferite la cipolla in una ciotola.
4. Mescolate il manzo macinato, l'uovo, lo zucchero di canna, il sale, il pepe nero, la noce moscata, il pimento e lo zenzero con la cipolla nella ciotola. Mescolate leggermente il pangrattato e la panna.
5. Sciogliete 1 cucchiaio di burro in una padella grande a fuoco medio. Prelevate circa 1 cucchiaio e mezzo di impasto per ogni polpetta e formate delle palline. Mettete le polpette nella padella e cuocete, girando spesso, fino a doratura, circa 5 minuti. L'interno delle polpette sarà ancora rosa.
6. Mettete le polpette rosolate in una pirofila, versate il brodo di pollo e coprite con un foglio di alluminio. Cuocete nel forno preriscaldato fino a quando le polpette saranno tenere, circa 40 minuti. Togliete le polpette e mettetele in un piatto da portata.
7. Versate i liquidi della padella in una casseruola a fuoco medio. Mescolate la farina con i residui fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungete gradualmente il brodo di manzo. Portate il sugo a ebollizione, mescolando continuamente, finché non si addensa, circa 5 minuti.
8. Poco prima di servire, aggiungete la panna acida. Aggiustate di sale e pepe nero. Servite il sugo con le polpette.

**SALESIANI IN SVEZIA**

I Salesiani in Svezia appartengono all'Ispettorìa PLN (Piła) e lavorano nella **pastorale degli emigrati polacchi** con sede a **Stoccolma**. In Svezia vivono circa 100.000 immigrati nati in Polonia (2022). Sia polacchi nativi, sia discendenti di ebrei polacchi immigrati dalla Polonia.