

Nyhet

Solna

2026-06-02

Inför nationaldagen: Så får du till svenskarnas drömrätt

Inför Sveriges nationaldag har ICA undersökt vad som är svenskarnas drömrätt. En ny undersökningen från Verian, genomförd på uppdrag av ICA, visar att fisk och skaldjur är den mat som flest svenskar drömmer om att bemästra i köket, följt av grytor och baljväxter. Nu delar ICAs vardagskock Malidza Larsson sina bästa tips för att lyckas med svenska drömrätter.

Fisk, skaldjur, grytor och baljväxter är några av de rätter och råvaror som många svenskar önskar att de var bättre på att laga. Samtidigt uppger var femte svensk (21 procent) att de ofta brottas med, och tycker att det är ganska eller väldigt svårt, att få till kryddningen och smakbalansen i matlagningen.

– För att bli en fena på att laga fisk är mitt tips att rimma den innan, använda termometer och alltid räkna med att fisken fortsätter tillagas även efter man tagit av den från värmen. När det gäller att få fram en bra smakbalans så är en bra grundregel att smaka av löpande, inte vara rädd för saltet och avsluta med syra för att balansera smakerna, säger Malidza Larsson, ICAs vardagskock.

Många samlas runt grillen under nationaldagen

När flaggorna hissas den sjätte juni samlas de flesta kring maten – och för många innebär det att tända grillen. Närmare fyra av tio svenskar (37 procent) uppger att de firar nationaldagen genom att grilla.

– För den som vill ge sig på att grilla fisk är mitt bästa tips att hetta upp grillen rejält innan du lägger på fisken och se till att ha ett rent galler, för att maten inte ska fastna. Var inte för snabb med att vända fisken utan se till att den får rejält med grilllyta. Det ger en jämnare yta och förhindrar att råvaran fastnar, säger Malidza Larsson.

Vardagskocken Malidzas bästa grilltips inför nationaldagen:

- Utgå från svenska råvaror i säsong och låt grillen bli både tillagningsmetod och smaksättare. Grillad färskpotatis är en härlig kontrast till den klassiska kokta och lyfter sommarens smaker ytterligare.
- Låt grönsaker grillas länge så den söta goda smaken kommer fram. Färsk gul lök och paprika får gärna bli ordentligt sotade. Skala bara bort det yttersta lagret innan servering.
- Grilla citronhalvor och pressa över maten precis innan servering. Det ger en mjukare syra som verkligen lyfter smakerna. Eller gör en misomarinad för extra umami och god sälta.
- Salta fisken en stund innan du grillar, då rimmas den. Saltet tränger in och fisken blir fastare i köttet och därmed lättare att hantera.
- Var inte rädd för att grilla hel fisk som makrill eller havsabborre. Det är fantastiskt gott och enklare än vad man kan tro. Gör några snitt i sidan på fisken så att skinnet blir krispigt och värmen går igenom.

Undersökningens resultat i korthet:

- 21 procent tycker att det är ganska eller väldigt svårt att krydda mat så att smaken blir som de vill.
- Det som flest vill bli bättre på att laga är fisk och skaldjur, vilket 45 procent uppger.
- 37 procent av dem som firar nationaldagen gör det genom att grilla.

Om undersökningen:

Undersökningen har genomförts av Verian på uppdrag av ICA. Den bygger på 1 001 intervjuer bland den svenska allmänheten 18–84 år. Datainsamlingen genomfördes i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen under perioden 31 mars-7 april 2026.

För mer information

ICA Gruppens presstjänst
Telefon: +46 (0)10 422 52 52
E-post: press@ica.se