

## Fredrik Nylén om hur matbloggen och nya boken om bullar kom till.

Fredrik Nylén trivs i köket. Det har han gjort sedan han var liten, och 2013 blev han känd genom tv-programmet "Hela Sverige bakar", där han kom på andra plats. Lagom till Kanelbullens dag den 4 oktober har han gett ut sin andra kokbok som är fokuserad på att just baka bullar.



Fredrik Nylén älskar att vistas i köket, baka och laga mat. 2013 deltog han i TV4:s program Hela Sverige bakar och i dag driver han en av Sveriges mest välkända bakbloggar "Fredriks Fika". Nu är han aktuell med sin andra bok "Baka Bullar: Älskade klassiker och nya favoriter".

## *Vilken bulle är din favorit, Fredrik?*

– Ofta kan jag inte svara på den frågan för det blir för många. Men om jag ska välja ut några är det kanel-, kardemumma-, saffran- och solskensbullar, de med vaniljkräm i. Och semlan så klart, säger han och skrattar.

Fredrik ger ett sympatiskt intryck. Han har lätt för att falla in i skratt och det märks att han har båda fötterna på jorden i Hofors, barndomens trakter, dit han för några år sedan återvände tillsammans med sin sambo. Folk o folk når honom på telefon tidigt på morgonen. Fredrik berättar att han redan varit igång i flera timmar. Tolvveckorsvalpen Lovis tillåter inga sovmorgnar...

– För att lyckas med att baka bullar ska du först och främst välja äkta smör, svarar Fredrik på frågan om det bästa tricket bakom att baka bullar.

– Dessutom ska du använda så lite mjöl som möjligt när du. Ju mindre mjöl du har i degen och ändå får ihop den, desto saftigare blir de. Man ska aldrig övermjöla en bulldeg.

Fredriks köksintresse ledde honom in på en kockutbildning, men han har aldrig arbetat i ett restaurangkök. När skolan var klar kunde han se framför sig hur han varje kväll stod och stekte samma köttbit, vilket inte kändes särskilt lockande. I stället hamnade han på en arbetsplats där han fick smak för HR-frågor och blev så småningom HR Business Partner på ett medicintekniskt företag i Solna.

## Startade Fredriks Fika-bloggen

Sommaren innan han syntes i tv-rutan startade han en blogg.

– Jag har alltid varit nyfiken på bloggandet och tyckt att det är lite häftigt att kunna skriva så att folk läser. Så jag tänkte att om jag någon gång ska få läsare på en blogg var det nu.

Han ville dessutom spara alla recept som skapats till programmet som spelats in tidigt på våren och visades först på hösten. Däremellan hade han alltså möjlighet att starta sin blogg.

– Jag började på en lunchrast. Och på den vägen är det.

Ganska snart blev Fredrik kontaktad av tidningen Land och började blogga för dem samt skrev recept i tidningen som frilans. Samarbetet gjorde det möjligt att skapa intäkter och sedan nästan tre år tillbaka arbetar han med detta på heltid. I dag bloggar han för Aller Media och skriver i magasinet Allers.

– Jag jobbar numera både som fotograf, frilansskribent samt bloggare, gör allt själv och utgår hemifrån. Bakar, fotograferar och skriver. På det sättet får jag det att gå ihop, säger han.

## *Hur går det till när du skapar recept?*

– Jag funderar först på vad som passar i säsong. På hösten blir det mycket bröd och bullar. Och jag använder mig av äpplen, svamp med mera och gör grytor. Nu är jag inspirerad av saker som jag kan gå ut och plocka själv i skogen och ta hem och göra något gott av.

Fredriks Fika handlar alltså inte bara om fikabröd, utan där finns även massor av middagsrecept och desserter.

## Fikar sällan ute

## *Går du ofta på café?*

– Jag fikar extremt sällan ute, men om jag gör det blir det en cappucino och kanelbulle.

Jag går däremot gärna in och tittar om jag passerar ett bageri eller konditori för att till exempel se hur de löst snurrningen på en bulle. Det visuella betyder mycket, säger han.

## Njuter du om du blir bjuden på kaffebröd eller börjar du analysera?

- Jag njuter bara, säger han med eftertryck. Många tycker det är jobbigt att bjuda mig på fika, men för mig är det kärlek. Det spelar ingen roll hur det smakar eller ser ut. Det är omtanken som räknas, säger Fredrik.

## Några korta till Fredrik

**Dricker du helst rött eller vitt vin?** Jag tycker bäst om rött till maten på fredagen. Om det är vitt vill jag ha Sprite i, som en dagens.

**Vilken sorts vin föredrar du?** Zinfandel är gott. Lite fylliga viner med drag i och syra. De ska smaka mycket.

**Vem lagar mat hemma?** Jag

**Vilken typ av mat blir det då?** Jag lagar allt, jättegärna husmanskost; sås, kött och potatis så att man blir mätt.

Här hittar du recept på ljuvliga klassiska kanelbullar. >



### Ravenswood Vintner's Blend Zinfandel

Systembolagsnummer: 26001

129,00 kr

---

Ett fylligt vin med aromer av mogna körsbär, hallon och blåbär tillsammans med fatiga och kryddiga toner av sötlakrits, mynta och vanilj. Perfekt till lite kraftigare köträtter, när du tröttnat på att baka bullar.