



2013

*Landssamband smábátæigenda óskar félagsmönnum
og velunnurum farsældar á nýju ári*



Nætursaltaður Þorskur ala Steingrímur J.

Steingrímur J. Sigfússon
atvinnuvega- og nýsköpunarráðherra

Fyrst er þorskurinn dreginn úr Lónafirði innst í Þistilfirðinum á handfæri á lítilli skekktu.

Því næst er hann flakaður en með roði og lagður í ílát eða lítinn kassa og stráð mátulega af meðalgrófu salti í.

Látið liggja á köldum stað í 18-20 tíma.

Þorskurinn skolaður, skorinn í bita og soðinn við vægan hita í tilskilinn tíma og í það litlu vatni að ekki þarf að bæta neinu salti í.

Einnig eru soðnar nýuppteknar kartöflur, gjarnan rauðar íslenskar.

Fínsaxaður laukur bakaður upp með smjöri í kastarolu til útláts.

Salat úr rifnum gulrófum með rúsinum og fínþrytjuðum mandarínnum með.

Auk þess er á borðum rúgbrauð, smjör og vatn.



Steiktur Rauðmagi

Páll Björnsson - Þingeyri, Bibbi Jónsson IS 65

Fyrir 4

3 - 4 stk. rauðmagi

100 gr. hveiti

Slurkur af sítrónupipar og svörtum pipar

Salt

Matarólia

Rauðmaginn er roðflettur og hreinsaður.
Skorinn þversum í þunnar sneiðar (1,5 sm.).

Því næst er rauðmagasneiðunum,
hveitinu og piparnum komið fyrir í plastpoka
og hrist saman.

Sett á vel heita pönnu með smá olíu
og brasað vel báðum megin.

Borið fram með kartöflum og nýju salati.

Ískalt hvítvín er einnig mjög gott
með þessum rétti.



Lax

fyrir sjálfhverfu kynslóðina

Þorsteinn Rúnar Ólafsson - Patreksfirði, Birta BA 72

Lax eða silungur

Pecanhnetur eða aðrar hnetur að eigin vali

Hrásykur

Mango chutney

Smjör

Salt, pipar, fiskikrydd

Brúnið pecanhnetur, eða aðrar hnetur að eigin vali, í hrásykri á pönnu, þar til hneturnar eru karamellaðar. Takið til hliðar.

Steikið silungs eða laxabita í hreinu íslensku smjöri á sömu pönnu, kjötið niður fyrst. Kryddið með salti og pipar og fiskikryddi ef vill. Snúið yfir á roðhliðina og setjið mango chutney yfir fiskinn, smyrjið um tsk. yfir hvert fiskstykki, lokið pönnunni og lækkið hitann, steikið þangað til roðið er orðið stökkt eða vel steikt.

Setjið karamelluhneturnar yfir hvert fiskstykki í lokin, hitið aðeins áður en borið er fram með nýjum íslenskum kartöflum og salati með mangobitum.



Salsafiskur

Jón Einarsson - Hellissandi, Glaumur SH 260, Sólrún SH 360

Fyrir 4-6

4 þorskflök

Hveiti

Salt / pipar / karrí

1 poki Doritos snakk

1 krukka mild Salsasósa

1 krukka Ostasósa

Rifinn ostur

Skerið fiskinn í litla bita, kryddið og steikið upp úr hveiti. Smyrjið form og raðið fiskinum í formið.

Setjið salsasósuna yfir og ostasósuna yfir það. Doritos-snackið mulið og sett yfir. Að endingu er rifnum osti stráð yfir.

Bakið í ofni við 200° þar til að osturinn er bráðinn og farinn að taka lit.

Borið fram með hrísgrjónum og salati. Kottelsósa með, skemmir ekki.



Pönnusteikt gúmmídýr með pestó

Ómar Fransson - Hornafirði, Sævar SF 272

Fyrir 4

1,5 kíló keiluf্লök roðlaus og beinlaus

Sojasósa

Grænt Pestó

Setjið sojasósu í skál og dýfið keilunni í, steikið á pönnu með smjöri. Snúið fiskinum við eftir um 3 mín. og smyrjið pestóinu á fiskinn. Steikið í um 3 mín.

Meðlæti

Gulrætur, rófur og sætar kartöflur.

Skerið grænmetið í strimla og steikið á pönnu í olíu, kryddið með salti og pipar.

Sósa

Sýrður rjómi og hvítlaukur.

Hvítlaukur settur í pressu

og blandað út í sýrða rjómann.

Steinbítur

á indverskan máta

Óttar Ingvason - Akureyri, Hafaldan SK 70, Flugalda SI 5

700 gr. steinbítur (í stórum bitum)

400 gr. rjómaostur

3 dl. matreiðslurjómi

1 msk. karrý

2 stórir laukar (saxaðir)

3 hvítlauksrif (fínt söxuð)

Góður bítur af söxuðu engiferi

1 tsk. kummin

1 tsk. kóriander

2 dl. mango chutney

gott salt

ný-malaður svartur pipar

Byrjið á að steikja laukinn, hvítlaukinn og engiferið

í karrý. Bætið við kóriander og kummin.

Setja svo rjómaostinn og rjómann og mangó

chutney út á og láta allt bráðna saman.

Saltið og piprið. Látið sósuna malla í um

15 mín. Setjið þá fiskbitana út í og berið

fram eftir 5-7 mín.

Berið fram með hýðishrísgrjónum

og góðu fersku salati.



Sólpurrrkaður Saltfiskur

Halldór Einarsson - Njarðvík, Fagrávik GK 161

Fyrir 10

1½ kg. sólpurrrkaður saltfiskur, útvatnaður og hreinsaður

1 kg. kartöflur

3 stk. laukur

2 dósir af niðursoðinni paprika

4 hvítlauksrif

1 stk. rauður chilli

2 dl. ólivuolía

70 gr. tómatauk

3 dósir af niðursoðnum tómötum, grófskornir

1 tsk. pipar eða cayennepipar

100 gr. svartar ólívur

smá slatti af steinselju

Skrælið kartöflurnar og laukinn og skerð í þunnar skífur. Skerð paprikuna í strimla og fin-saxið chilli og hvítlaukinn. Hitið ólivuolíuna í potti og hrærið tómataukinu saman við. Setjið svo niðursoðnu tómata, hvítlaukinn og chillið úti. Blandið vel saman og látið suðuna koma upp. Raðið svo jafnt saltfisknum, lauknum, kartöflunum og paprikunni í sósuna, sem þegar er klár. Látið suðuna koma upp en haldið lágum hita þangað til kartöflurnar eru orðnar mjúkar.

Bætið þá smá vatni úti þar sem það virkar þurr af og til. Hristið af og til pottinn svo saltfiskurinn brennur sig ekki fastan við botninn. Smakkið til með pipar og cayennepipar eftir smekk. Bætið svo við ólívum eftir smekk rétt áður en maturinn er borinn fram. Borið fram með góðu brauði.

Krabbakaka

úr grjótkrabba

Davíð Freyr Jónsson - Garðabæ, Fjóla SH 121

Eitt stórt egg

400 gr grjótkrabbkjöt (4 krabbar)

1 msk. ferskur sitrónusafi

1 msk. þurr sinnep eða dijon sinnep

½ tsk. jarðhnetu-, repju- eða matarolía

3 msk. smjör

¾ bolli brauðmylsnur

Saxað fint grænmeti:

1 bolli laukur

¾ bolli kóríander

½ bolli sellerí

½ bolli vorlaukur

¾ teskeið hvítlaukur

2 tsk. jalapeno

2 tsk. sitrónubörkur

Matreiðsla:

4 stk. lifandi grjótkrabbar eru svæfðir í volgu vatni (25-30°C) í 20 mínútur. Eftir það er krabbinn settur beint í sjóðandi saltvatn í u.þ.b. 10 mínútur. Krabbinn er snögg kældur eftir suðu og síðan brotinn upp og kjöt úr löppum, klóm og öxlum er safnað saman. Því næst er íblöndunarefni gert tilbúið og kjöti blandað út í.

Allt er hnoðað í kökuform. Best er að steikja kökurnar á pönnu á hvorri hlið þar til kjarnhiti nær u.þ.b. 70°C. Einnig er hægt að baka eða djúpsteikja kökurnar.

Borið fram með sitrónu, fersku grænmeti, hvítlauksbrauði og/eða jafnvel krabbasmjóri.



Utankvóta **keila** frúarinnar

*Kári Borgar Ásgrímsson - Borgarfirði eystra
Glettingur NS 100, Gletta NS 99*

Fyrir 4

2 meðalstór keiluflök

2 paprikur

1 bréf beikon

4 til 6 grillpinnar

Skerið flökin í passlega bita til að þræða uppá pinnana. Kryddið með pipar, aromat og paprikukryddi eða kryddi eftir smekk.

Skerið paprikuna í grófa bita. Vefjið keilubitana með beikoni og þræðið uppá pinna og paprikubita á milli. Grillið á vel heitu grilli, má líka setja í ofn.

Sósa:

1 paprika, smá beikon og hálfur laukur

Allt brúnað saman í potti, hvítvíni hellt útá (eftir smekk), og síðan rjóma, bragðbætt með sojasósu eftir smekk. Gott að bera fram með þessu hrísgrjón eða kartöflur.

Verði ykkur að góðu.

Fiskur í rjómasósu

*Þorvaldur Steingrímsson - Sauðárkróki
Óskar SK 13 og Steini G SK 14*

Ýsa/Þorskur

Sveppir (dós) eða rækjur

Sveppaostur eða rækjuostur

Rjómi

Paprikuduft

Rifinn ostur

Svo er ykkar að dassa hvað er mikið af hverju

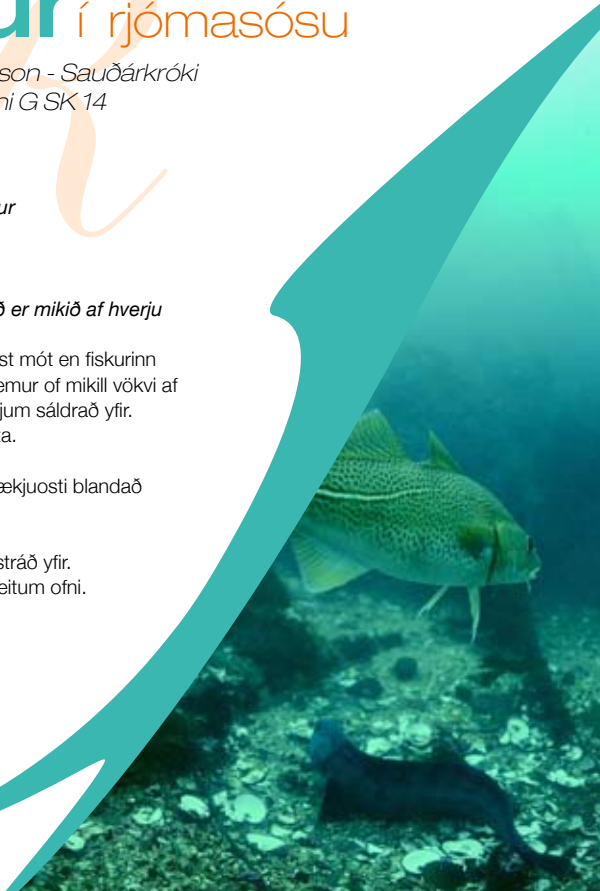
Ýsa eða þorskur sett í eldfast mót en fiskurinn þerraður vel áður (annars kemur of mikill vökvi af honum). Sveppum eða rækjum sáldrað yfir. Salt og sítrónupipar yfir þetta.

Rjóma og sveppaosti eða rækjuosti blandað saman og hellt yfir.

Paprikudufti og rífnum osti stráð yfir. Bakið í um 20 mín, í 180° heitum ofni.

Meðlæti:

Hrísgjón og gott brauð.



Steiktur fiskur

Haukur Einarsson - Reykjavík, Birta GK 135

*Fiskur að eigin vali
egg
hveiti
karrý
salt
pipar
Sojasósa
Rjómi*

Veltið fiskinum upp úr hveiti síðan upp úr hrærðu eggi og aftur upp úr hveiti sem búið er að bragðbæta með karrý, salti og pipar.

Fiskurinn er smjörsteiktur á pönnu.
Ekki steikja of lengi.

Fiskurinn er tekinn til hliðar eftir steikingu og þá er hellt út á pönnuna sojasósu og rjóma. Smakkið til með karrý, salti og pipar.

Þegar sósan er klár er fiskurinn settur út í.

Borið fram með hrísgrjónum og kartöflum.



Humarsúpa

Jón K. Traustason - Akranesi, Stapavík AK 8

500 gr. humarhalar í skel

2 lítrar vatn

1/2 þúrrulaukur

3 stíllar sellerý

1 kjúklingateningur

2 tsk. karry

2 tsk. sítrónupipar

1 tsk. svartur pipar

Salt

1/2 l. rjóma

Mæzína þykkir

Skelflettið og hreinsið humarinn, sjóðið skelina í vatninu í 30 mín, síð síðan soðið frá.

Setjið þúrru, sellerý og krydd út í soðið og sjóðið þar til grænmetið er orðið mjúkt.

Bætið rjómanum út í og þykkið eftir smekk, skerið humarinn í bita og setjið úti 5 mín. áður en borið er fram.

Borið fram með laukbrauði.

