



2014

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



Skötuselur

í Mexíkó ostasósu

Valentínus Guðnason - Stykkishólmi, Friðborg SH 161

400 gr. skötuselur í hæfilegum bitum (eða annar fiskur)

200 gr. rækjur

Egg

Hveiti

Krydd t.d. salt, pipar

og Krydd lífsins frá Pottagöldrum

½ rauð paprika

1 peli rjómi

½ Mexíkó ostur

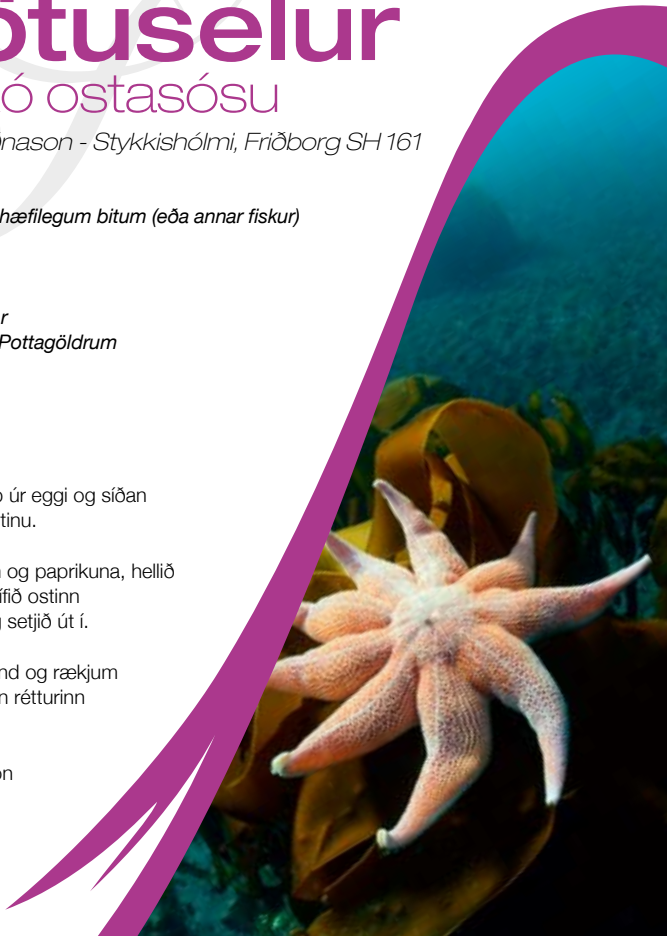
Smjör til steikingar

Fiskinum er velt upp úr eggji og síðan kryddblönduðu hveitinu.

Snöggsteikið fiskinn og paprikuna, hellið svo rjómanum yfir, rífið ostinn eða brytjið smátt og setjið út í.

Látið malla smá stund og rækjum dreift yfir rétt áður en rétturinn er borinn fram.

Meðlæti t.d. hrísgrjón og gistað brauð eða hvítlauksbrauð.



Tandori þorskur

Gísli Unnsteinsson - Hveragerði, Melavík ÁR 32

3-4 þorsklök, roðlaus og beinlaus
1 pakki sveppir
1 bréf beikon
½ l. rjómi
1 dós rjómaostur með sólpurrkuðum tómötum
1 krukka rautt pestó
1 tsk. Tandori krydd
rifinn ostur
salt og pipar eftir smekk

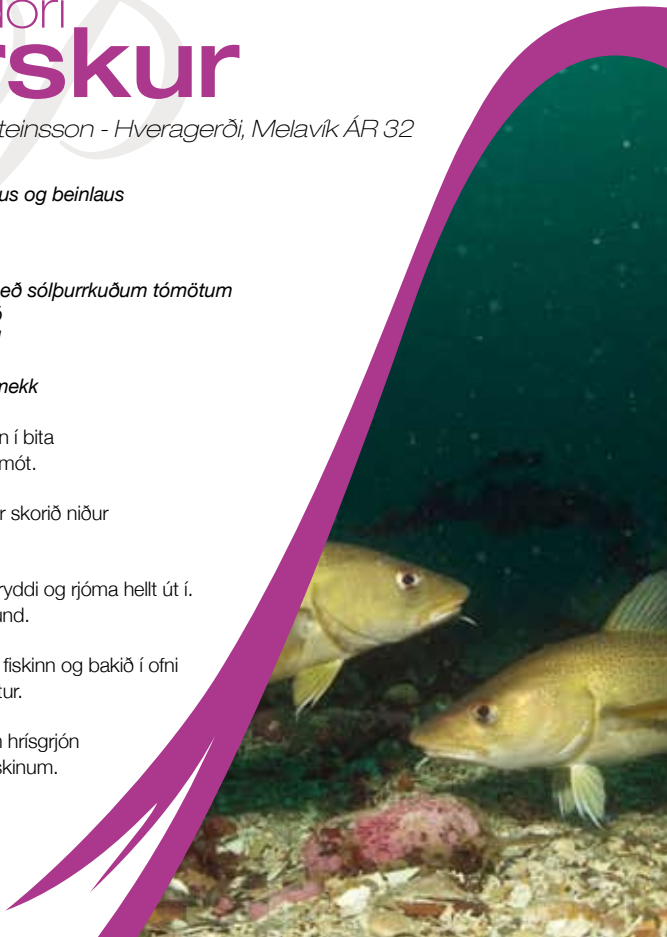
Þorskurinn er skorinn í bita
og raðaður í eldfast mót.

Sveppir og beikon er skorið niður
og steikt á pönnu.

Rjómaosti, pestói, kryddi og rjóma hellt út í.
Látið malla í smá stund.

Hellið rifnum osti yfir fiskinn og bakið í ofni
við 180°C í 20 mínútur.

Gott er að bera fram hrísgrjón
og gott salat með fiskinum.



Langa

með grænmeti og sósu

Hermann Kristjánsson - Vestmannaeyjum, Beta VE 36

800 gr. lönguflök
100 gr. hveiti
2-3 msk. smjörliki
50 gr. gulrætur
50 gr. blaðlaukur
50 gr. kúrbítur
50 gr. sykurbainir
50 gr. paprika

Skerið lönguflökin í 4 eða 8 bita passlega stóra og veltið upp úr hveiti og smá kryddi. Skerið gulrætur, blaðlauk, kúrbít og papriku í strimla. Steikið lönguna í smjörliki á pönnu í 3-4 mín. Snúið við og steikið grænmetið ásamt sykurbainunum með á pönnunni, í u.þ.b. 2-3 mín.

Sósa: 1/2 laukur, 2 dl. hvítvín, 2 dl. rjómi
200 gr. smjör, salt

Saxið fínt laukinn og snöggsteikið í smjörliki í potti. Bætið hvítvíni út í og sjóðið niður um helming, hellið rjómanum saman við og sjóðið þar til sósan fer að þykkna. Takið pottinn af hellunni hrærið smjörinu sem á að vera við stofuhita saman við sósuna og smakkið til.

Setjið sósuna á diska síðan fiskinn og loks grænmetið.



Skötusels- pottréttur

Kristinn Ólafsson - Grundarfirði, Birta SH 203

400 - 500 gr. hreinsaður skötuselur

1 laukur

2-3 epli

3 dl. rjómi

1 tsk. karrý

Salt og pipar

Græn vínber

Smjör til steikingar

Ljós sósuþafnari

Hreinsaður skötuselur er skorinn í hæfilega bita. Saxaður laukurinn steiktur á pönnu þar til hann hefur mýkst örliðið en þá er skötuselurinn settur saman við.

Takið kjarna og hýði af eplunum og skerið þau í bita og setjið á pönnuna ásamt karrý og rjómanum.

Kryddið með salti og pipar og þykkið sósunu (ef vill).

Græn vínber eru tekin í tvennt, steinhreinsuð og sett út á fiskinn áður en hann er borinn fram.

Meðlæti

Hrísgjón og salat.



Aldamóta- karfi á spjóti

Ellert Ólafsson - Hafnarfirði, Anna OF 83

Karfi

Beikon

Sveppir

Paprika

Smár laukur

Eggaldin eða það grænmeti sem hver vill

Kryddblanda:

Matarolía, nokkur hvítlauksrif smáttskorin, sítrónupipar, salt og dass af sítrónusafa (má sleppa).

Karfi er flakaður og skorinn í bita.

Látinn liggja í kryddblöndunni í minnst 1 klst.

Pá er beikoni vafið um hvern karfabita.

Fiskurinn er þræddur upp á grillspjót með grænmetisbitum á milli. Notað afgangsröndu til að pensla spjótin í lokin.

Passið að grilla ekki of lengi.

Borið fram með góðu hrásalati og kaldri grillsósu.



Lúðuréttur

*Birkir Rúnar Jóhannsson - Skagaströnd,
Auður SH 94 og Díska SH 91*

500 gr. lúða

400 gr. kartöflur

1/2 Mexico ostur

1 teningur nautakraftur

Rjómi eftir þörfum

100 gr. rifinn ostur

Hveiti

Sitrónupipar

Kartöflur skornar í teninga og settar í eldfast mót inni ofn. Á meðan kartöflurnar bakast er lúðan skorin í bita, velt uppúr hveiti og sitrónupipar og steikt á pönnu.

Á meðan bitarnir eru að steikjast er sósan löguð. 1/2 Mexico ostur bræddur saman með rjóma, einn nautakrafts teningur settur úti sósuna (eða annað krydd eftir smekk).

Pegar kartöflurnar eru tilbúnar er lúðan og sósan sett í mótið og ostinum stráð yfir. Bakist þar til osturinn er gullinbrúnn.



Fiskur

með karrý og soya

Jón Tómas Svansson - Vopnafirði,
Sæborg NS 40 og Tóti NS 36

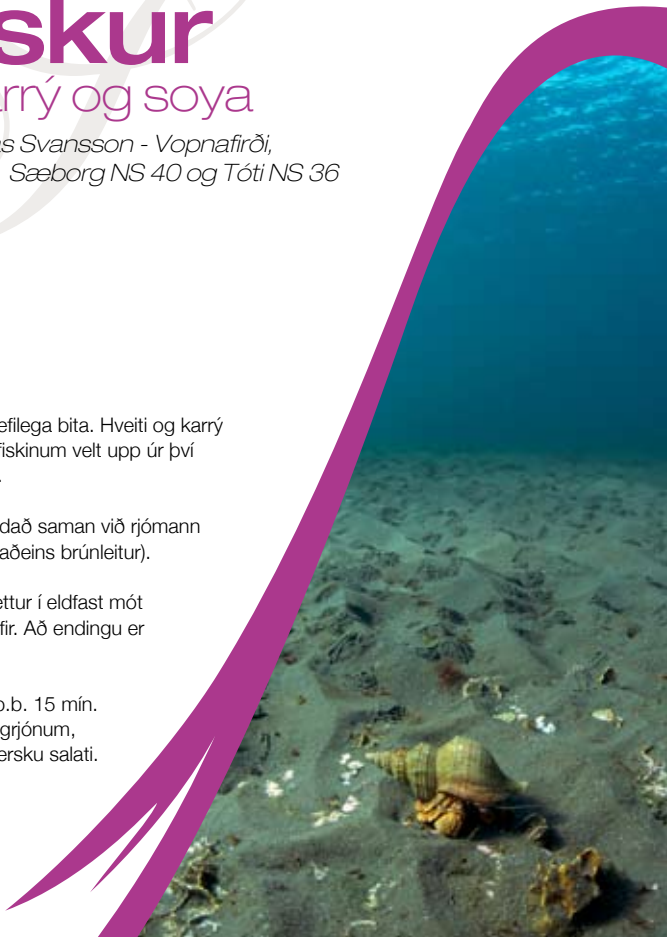
Ýsuflok
Karrý
Smá salt
Hveiti
1 peli rjómi
Soyasósa
Ostur

Ýsuflokin skorin í hæfilega bita. Hveiti og karrý blandað saman og fiskinum velt upp úr því og steiktur á pönnu.

Smá soyasósu blandað saman við rjómann (svo rjóminn verður aðeins brúnleitur).

Síðan er fiskurinn settur í eldfast mót og rjómanum hellt yfir. Að endingu er osturinn settur yfir.

Hitað við 180°C í u.þ.b. 15 mín.
Borið fram með hrísgrjónum,
hvítlauksbrauði og fersku salati.



Þykk og matarmikil fiskisúpa

Guðbjörn Magnússon - Reykjavík, Magnús HU 23 og Signý HU 13

*1 kíló af fiski, lúða er fín, langa, eða sá fiskur sem til er,
má bæta rækjum og humri við ef vill*

1 blómkálshaus, lítill

2 laukar

1 til 2 fiskiteningar

1/4 tsk koriander

1/2 tsk rosemarín

1/2 tsk marjoram

1/2 tsk oregano

1/4 tsk timían

Salt og pipar eftir smekk

1/3 poki spinat

1/2 til 1 hvítlauksostur

1/4 dós niðursoðnar ferskjur

Brytjið lauk og blómkál og setjið í víðan pott, vatn látið fljóta yfir og soðið. Krydd og fiskikraftur settur úti.

Pegar grænmetið er soðið er potturinn tekinn af hellunni og innihaldið maukað með töfrasprota (eða kartöflustappara) þar til flauelsmjúkt.

Sett aftur á helluna við vægan hita og brytjuðum ostinum bætt í. Pegar osturinn hefur samlagast súpunni er smátt brytjað spínatið sett úti og hitað vel án þess að sjóði. Ferskjurnar brytjaðar í u.þ.b. fernt hver hálf ferskja og bætt við.

Fiskurinn þarf að hafa náð stofuhita og brytjaður í munnbita, potturinn tekinn af hellunni og fiskinum bætt í. Látið standa í u.þ.b. 5 mínútur og berið fram. Fiskurinn á alls ekki að sjóða í súpunni, það dugar vel að láta pottinn standa smá stund.

Berið fram með hvítlauksbrauði ef vill.



Sjávarrétta súpa

Theódór Erlingsson - Garðabæ, Arney HU 36

*Rækjur, humar, lúða, kræklingur, ýsa
eða annar fiskur eftir smekk*

1 dós Hunts Chunky, garlic + herbs

3 bollar vatn

100 gr. rjómaostur

2 msk. Oscar humarsúpukraftur

1 tsk. hvítlauksduft

1 tsk. grænmetiskraftur

Oregano eftir smekk

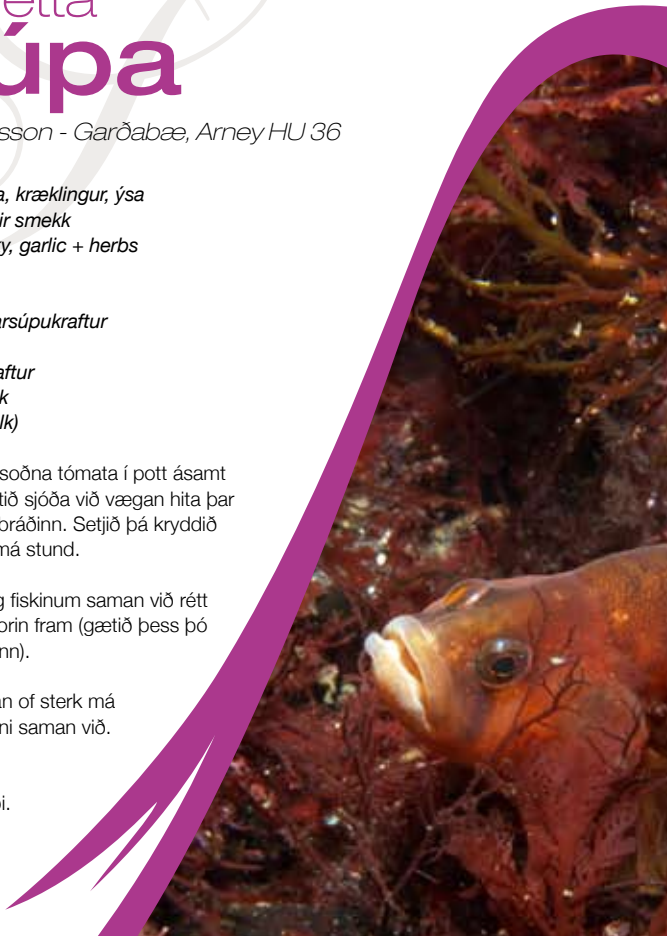
2 dl. rjómi (eða mjólk)

Setjið vatn og niðursoðna tómata í pott ásamt rjómaostinum og látið sjóða við vægan hita þar til rjómaosturinn er bráðinn. Setjið þá kryddið út í og látið malla smá stund.

Bætið rjómanum og fiskinum saman við rétt áður en súpan er borin fram (gætið þess þó að fiskurinn sé soðinn).

Ef ykkur finnst súpan of sterk má bæta mjólk eða vatni saman við.

Berið fram með hvítlauksbrauði.



Fiskiréttur

með ostasveppasósu

Sigurður Oddsson - Siglufirði, Lukka IS 57

Réttur fyrir fjóra - Einfaldur og fljótlegur!

700 gr. ýsuflök

300 gr. rækjuostur

180 gr. sveppir (hver sveppur er um 18 gr.)

3 msk. sýrður rjómi

2 1/2 dl. Uncle Ben's hrísgrjón

2 dl. rjómi

1 msk. majónes

1 dl. mjólk

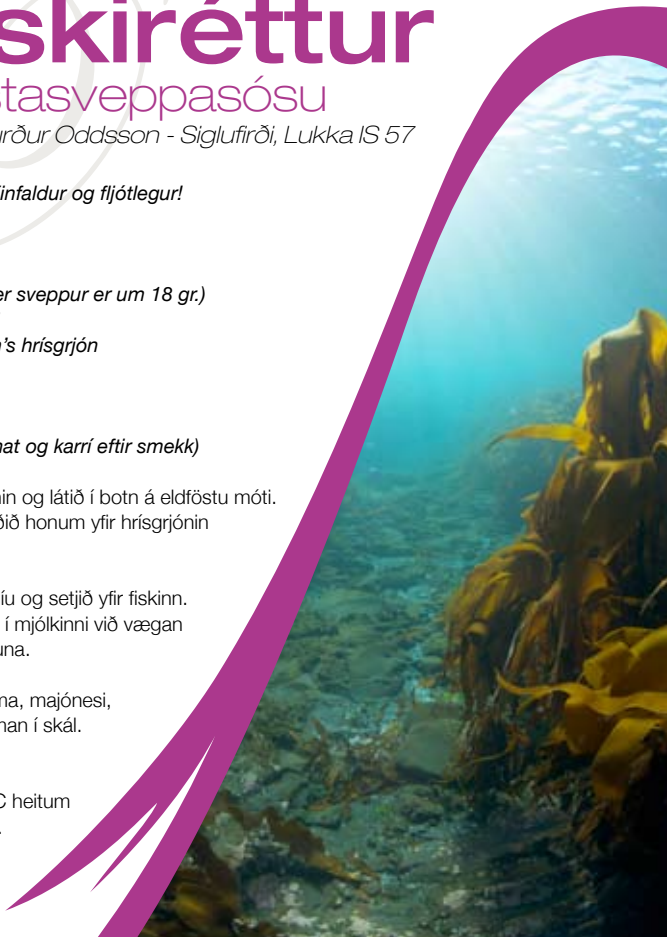
(kryddað með aromat og karrí eftir smekk)

Laussjóðið hrísgrjónin og látið í botn á eldföstu móti.
Sjóðið fiskinn og raðið honum yfir hrísgrjónin í smábitum.

Steikið sveppina í olíu og setjið yfir fiskinn.
Bræðið rækjuostinn í mjólkinni við vægan hita og hellið yfir ýsuna.

Blandið sýrðum rjóma, majónesi, kryddi og rjóma saman í skál.
Hellið yfir fiskinn.

Látið bakast í 180°C heitum ófni í 10-15 mínútur.



Steiktur saltfiskur

Sigurjón Hilmarsson – Ólafsvík, Nonni í Vik SH 89

Fyrir 4-6

4 útvötnuð saltfiskflök

Ólífur sneiddar

Sólpurkaðir tómatar skornir í strimla

3 stk. hvítlauksrif söxuð

Smjör

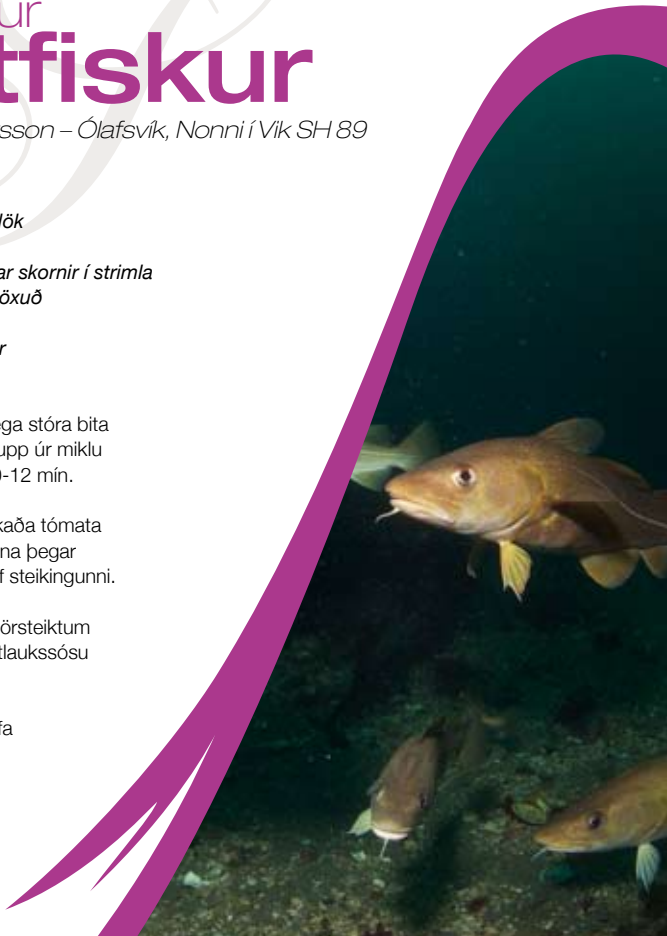
Forsoðnar kartöflur

Skerið flökin í hæfilega stóra bita og steikið á pönnu upp úr miklu smjöri undir loki í 10-12 mín.

Setjið ólífur, sólpurkaða tómata og hvítlauk á pönnuna þegar 5 mínútur eru eftir af steikingunni.

Borið fram með smjörsteiktum kartöflum, kaldri hvítlaukssósu og fersku salati.

Svo er tilvalið að hafa gott hvítvín með.



Kókos fiskisúpa

Hlynur Vigfús Björnsson - Bíldudal, Kári BA 132

2 meðalstór fiskflök
smávegis af rækju og/eða humri (má sleppa)
1 stór og 1 lítil dós kókosmjólk
1 dós tómatmawk
1 lítil dós tómatpúrta
3 - 4 meðalstórar gulrætur, skornar í þunnar sneiðar
1/2 rauð paprika
1/2 græn paprika
1 ferskt chilli, skorið smátt
1 msk. þurrkaðar chilli flögur
1 fiskiteningur
1 kjúklingateningur
600 ml. vatn

Allt nema fiskurinn er sett í pott, suðan látin koma upp og síðan soðið við vægan hita í 15-20 mínútur.

Fiskurinn skorinn í hæfilega stóra bita og settur út í rétt áður en súpan er borin fram.

Ef súpan þykir of sterk er hægt að milda hana með rjóma.

Berið fram með hvítlauksbrauði.

