



2012

*Lands samband smábátæigenda óskar félagsmönnum
og velunnurum farsældar á nýju ári*



Marineruð Lúða

Bryndís Sigurðardóttir - Hólmavík

Hlökk ST 66 og Herja ST 166

- Góður forréttur eða sem réttur á hlaðborði.

Lúðuflak um 1,5 kg

4 - 6 dl matarolía

2 krukkur Capers

1 krukka ólífur (svartar eða grænar)

½ - 1 flaska sítrónusafi

1 - 2 dl Sprite

1 msk hvítlaukspipar

Maldon salt

Öllu blandað saman í skál og smakkað til

- lögurinn á að vera bragðmikill.

Lúðuflakið roðflett og skorið

í litla teninga og sett út í löginn.

Látið bíða í 12 tíma í ísskáp.

Borið fram með hvítlaukssósu

og nýbökðu brauði.



JANÚAR

S M Þ M F F L

1 11 47 Nýársdagur	2 00 21	3 01 29	4 02 42	5 03 47	6 04 38 Prettándinn	7 05 19
8 05 55	9 F:06 29	10 07 02	11 07 37	12 08 14	13 08 54	14 09 38
15 10 28	16 11 25	17 00 06	18 01 19 Stofndagur Smábátafélags Reykjavíkur	19 02 37	20 03 52 Bóndadagur	21 04 54
22 05 43	23 N:06 26	24 07 05	25 07 43	26 08 19	27 08 55	28 09 30
29 10 07	30 10 48	31 11 40				

Dagatalið sýnir árdegisflóð í Reykjavík. **F:** þýðir fullt tungl, **N:** þýðir nýtt tungl
18. Stofndagur Smábátafélags Reykjavíkur

Góð fiskisúpa

Katrín B. Sigurjónsdóttir - Garðabæ, Bjartur í Vík HU 11

Fyrir 4

- 2 laukar, skornir smátt
- 4 hvítlauksrif, marin
- 2 sætar kartöflur, niðurbritjaðar
- 1 brokkolíhöfuð, brotið í sprota
- 1 pakki míni maís
- 1 paprika, skorn
- 1 dós tómatar
- 2 msk karrý
- 2 msk mango chutney
- 1,5 lítrar vatn
- 2 fiskiteningar
- 1 dós kókosmjólk
- 500 gr ýsa eða lax
- 100 gr rækjur

Mýkið grænmetið ásamt karrýinu í olíu á heitri pönnu. Tómötum, vatni, mango chutney og fiskikrafti bætt út í og látið sjóða í um 15 mínútur þá er kókosmjólkinni bætt út í.

Fiskurinn er skorinn í litla bita, settur úti súpuna og látið sjóða í 2-3 mínútur.

Að lokum er rækjunum bætt út í og hitað að suðu.



FEBRÚAR

S M Þ M F F L

			1 00 19	2 01 37 Aðalfundur ACFNA	3 03 02 LUROMA fundur	4 04 09 Stofndagur LUROMA
5 04 56	6 05 34	7 F:06 08	8 06 42	9 07 17	10 07 54	11 08 33
12 09 16	13 10 05	14 11 01	15 12 08	16 00 55	17 02 24	18 03 48
19 04 49 Konudagur	20 05 34 Bolludagur	21 N:06 12 Sprengidagur	22 06 47 Öskudagur	23 07 20	24 07 52	25 08 23
26 08 54	27 09 27	28 10 03	29 10 49 Hlaupársdagur	2. Aðalfundur ACFNA 3. LUROMA fundur 4. Stofndagur LUROMA hópsins (2000)		

Landflutningar
SAMSKIP

Ýsa og ananas

Bára Pálsdóttir - Patreksfirði, Hafbáran BA 53 og Bára BA 95

2 stk ýsuflök

¼ dós ananas (lítil dós ananaskurl)

1 stk laukur

1 stk paprika

1-2 tsk karrý

Sýrður rjómi eða rjómi (1/4 l rjómi)

Rifinn ostur

Salt

Sítrónupipar

Fiskurinn er settur í eldfast mót, kryddað með salti og sítrónupipar. Gott að hylja með álpappír.

Bakað í ofni við 175°C í 15 - 20 mín eða þar til fiskurinn er bakaður.

Laukurinn og paprikan látin krauma smástund í olíu. Síðan er anans og karrýi dreift yfir fiskinn.

Þá er rjómanum hellt yfir og að lokum er ostinum stráð yfir. Látið aftur í ofninn þar til osturinn er bráðnaður.

Gott er að bera fram með hrísgrjónum og hvítlauksbrauði.



MARS

S M Þ M F F L

				1	11 52	2	00 38	3	02 07
4	03 28	5	04 23	6	05 04	7	05 41	8	F:06 17
								9	06 53
								10	07 32
									Grásleppuvertíð hefst
11	08 13	12	08 58	13	09 48	14	10 47	15	11 55
								16	00 39
								17	02 11
18	03 35	19	04 33	20	05 15	21	05 50	22	N:06 23
								23	06 54
								24	07 25
									Vorjafndægur
25	07 54	26	08 24	27	08 56	28	09 32	29	10 16
								30	11 17
								31	12 35
									Stofndagur Hrollaugs

10. Grásleppuvertíð hefst 29. Stofndagur Hrollaugs (1989)

Jón Ásbjörnsson hf.

Grásleppuhrogn • grásleppu- og þorskanet
ábót • beita • plasttunnur

Sími: 520 7300 Fax: 520 7301

Saltfiskréttur

Drífa Garðarsdóttir- Akranesi, Leifi AK 2

*Nætursaltaður fiskur
eða útvatnaður saltfiskur*

Sellirí

Steinselja

Paprika rauð og gul

Sveppir

Salt og pipar

2 dl rjómi (það miðast við 4)

1 dl hvítvín (sama og með rjómann)

Smjör til steikingar

Steikið fiskinn á pönnu setja hann á disk og geymið. Saxið grænmetið og steikið allt saman nema sveppi ekki setja þá fyrr en aðeins seinna. Saltið og piprið en farið varlega með saltið, fer svoltið eftir fiskinum hvað þarf mikið af salti.

Leggið fiskinn yfir grænmetið á pönnunni, hellið rjóma og hvítvíni yfir. Látið krauma við vægan hita í um 8-10 mín.

Mjög góður og fljótlegur réttur og magnið ekkert nákvæmnismál meira bara eftir smekk hvers og eins.

Gott að hafa með þessu salat, brauð og ef til vill kartöflur.



APRÍL

S M Þ M F F L

1 01 16 Pálma- sunnudagur	2 02 37	3 03 39	4 04 27	5 05 09 Skírdagur	6 F:05 49 Föstudagurinn langi	7 06 29
8 07 10 Páskadagur	9 07 55 Annar í páskum	10 08 44	11 09 38	12 10 37	13 11 44	14 00 02
15 01 46	16 03 04	17 04 02	18 04 46	19 05 23 Sumardagurinn fyrsti	20 05 57	21 N:06 29
22 07 00	23 07 31	24 08 02	25 08 35	26 09 13	27 09 58	28 10 54
29 12 03 Stofndagur Bátafélagsins Ægis	30 00 34					

29. Stofndagur Bátafélagsins Ægis, Stykkishólmi (1960)



VÉLASALAN

Tæknivik *sterkir saman*

Saltfisk borgari Öðlingurinn

Ágústa Arnardóttir - Djúpvaggi, Öðlingur SU 19

Fyrir 4

600-800 gr af saltfisk (má nota hvaða fisk sem er)

1-2 egg

Rasp

4 hamborgarabrauð

100 gr klettasalát blanda

1/2 rauð paprika

Bernaise sósa í dós frá Toppsósum (Nonni Litli)

Skerið fiskinn þannig að hann verði svipaður á stærð og hamborgarabrauðið. Veltið vel hreinsuðum fiskbitunum upp úr eggjum og síðan raspi. Steikið á pönnu þar til raspurinn fær góðan lit og fiskurinn er steiktur í gegn.

Hitið hamborgarabrauðin í ofni eða á rist í smástund. Takið brauðin í sundur og setjið bernaise sósu á botninn, síðan salatið, nokkrar lengjur af papriku, fiskinn, meiri bernaise og svo lokið af brauðinu.

Bernaise sósa er oftast notuð með kjöti en ég hvet ykkur samt til að prófa þetta. Ef ykkur líst ekki á, má nota hvaða sósu sem er, sem og hvaða grænmeti sem er. Gott er að bera borgarana fram með litlum tómötum og gúrkum eða einhverskonar kartöflum.



MAÍ

S M Þ M F F L

		1 01 47 Verkalýðs- dagurinn	2 02 52	3 03 47	4 04 36	5 05 22
6 F:06 07	7 06 54	8 07 42	9 08 34	10 09 28	11 10 25	12 11 25
13 12 32 Mæðradagurinn	14 01 07	15 02 19	16 03 20	17 04 10 Uppstigning- dagur	18 04 53	19 05 31
20 N:06 06	21 06 39	22 07 12	23 07 45	24 08 20	25 08 59	26 09 42
27 10 33 Hvítasunnu- dagur	28 11 32 Annar í hvítasunnu	29 12 38	30 01 02	31 02 08		

Fiskmarkaður Suðurnesja hf
www.fms.is



Aðalskrifstofa: 422-2400 FAX 420-2311
Grindavík: 422-2420 GSM 824-2403
Sandgerði: 422-2410 GSM 824-2401
Reykjanesbær: 422-2410 GSM 824-2401

Hafnarfjörður: 422-2460 GSM 824-2406
Ísafjörður: 422-2430 GSM 824-2404
Höfn: 422-2450 GSM 824-2407

Sólþurrkaður Saltfiskur

með þurrkuðum ávöxtum

Elinborg Ólafsdóttir - Hornafirði, Örn II SF 70

*8 sólþurrkaðir saltfiskbitar
Nokkrar sneiðar af beikoni
2 laukar
1 msk rúsinur
1 msk furuhnetur
30 gr apríkósur*

*1 msk möndlur
8 döðlur
1 staup sætt sherry
hveiti
olía*

Veltið bitunum upp úr hveiti og steikið í mikilli olíu við meðalhita, þar til fiskurinn er gegnum steiktur. Haldið honum heitum í ofni við lágan hita.

Skerið laukinn í þunnar sneiðar og steikið í olíu. Skerið beikonið í teninga, steikið á pönnu, passið að brenna ekki. Bætið þurrkuðum ávöxtum úti, hellið víninu yfir og látið sjóða í 2-3 mín. við mjög vægan hita.

Látið saltfiskstykkin á fat, hellið leginum með þurrkuðu ávöxtunum yfir, skreytið með lauknum og berið réttinn strax fram.

Mjög gott að bera fram með þessu smjörsoðnar rófur, grillaðar kartöflur og ferskt salat. Rófur soðnar í vatni og smjöri síðan eru þær settar á fat og kryddaðar með pipar og salti og klipptur graslaukur yfir.

JÚNÍ

S M Þ M F F L

					1 ^{03 09}	2 ^{04 07}
3 ^{05 00} Sjómanna- dagurinn	4 ^{F:05 52}	5 ^{06 42}	6 ^{07 32}	7 ^{08 22}	8 ^{09 13}	9 ^{10 04}
10 ^{10 57}	11 ^{11 53}	12 ^{00 21}	13 ^{01 24}	14 ^{02 29}	15 ^{03 29}	16 ^{04 22}
17 ^{05 06} Lýðveldis- dagurinn	18 ^{05 46}	19 ^{N:06 21}	20 ^{06 55} Sumarsólstöður	21 ^{07 29}	22 ^{08 04}	23 ^{08 41}
24 ^{09 22} Jónsmessa	25 ^{10 08}	26 ^{11 01}	27 ^{12 01}	28 ^{00 25}	29 ^{01 32}	30 ^{02 40}

3. Sjómannadagurinn



TrackWell
SEADATA

Afladagbók fyrir smábátaútgerðir

Sjávarrétta **súpa**

Aldís Anna - Eyrarbakka, Máni AR 70

*Sjávarfang að eigin ósk
170 gr smjörliki
70 gr tómátþúrra
2 msk paprikuduft
1/4 þúrrulaukur
5 hvítlauksgeirar*

Smjörliki, tómátþúrra, paprikuduft
þúrrulaukur og hvítlaukur er sett saman í pott
og látið krauma í smástund.

Því næst er bætt út í:

*1,5 litrar vatn
1 dl hveiti
5 fiskiteningar
1/2 lítri Þjómi*

Því næst er humri, rækjum,
þorsk eða bara hvaða
sjávarfangi sem er bætt við.



JÚLÍ

S M Þ M F F L

1 03 48	2 04 49	3 F:05 43	4 06 33	5 07 19	6 08 05	7 08 50
8 09 35	9 10 20	10 11 08	11 12 01	12 00 27	13 01 32 Stofnd. Félags smábátæigenda á Austurlandi	14 02 43
15 03 50	16 04 43	17 05 26	18 06 03	19 N:06 37	20 07 10	21 07 43
22 08 19	23 08 58	24 09 41	25 10 31	26 11 29	27 12 38	28 01 06
29 02 23	30 03 39	31 04 44				

13. Stofndagur Félags smábátæigenda á Austurlandi

*Viking Björgunarbúnaður hefur tekið
yfir korta og áttavitaþjónustu Raförs.*

Viking Björgunarbúnaður
Íshellu 7, 221 Hafnarfirði
Sími 544 2270



Saltfiskur í tómat

Jóna Björk Sigurðardóttir Sauðárkróki
Hafey SK 10, Séra Áni SK 101

700 gr saltfiskur

1 dl olía

4 laukar

2 msk tómatpúrra

6 tómatar eða 400 gr tómatar í dós

1 rauð paprika sneidd

1 græn paprika sneidd

1/2 rauður eða grænn chilipipar

Fullt af hvítlauk 4-8 hvítlauksgeirar (eftir smekk)

Pipar

Hitið olíu á pönnu, sviðið lauk, hvítlauk, papriku, tómatu, chilipipar.

Tómatpúrran sett úti og sjóðið við vægan hita í 10 mínútur.

Pá er fiskinum bætt út í.

Piprið og sjóðið í aðrar 10 mínútur.

Gott með nýbökðuð
grófu brauði.



ÁGÚST

S M Þ M F F L

			1 05 36	2 F:06 21	3 07 03	4 07 42
5 08 21	6 08 59 Frídagur verslunarmanna	7 09 39	8 10 20	9 11 08 Stofnd. Snæfells	10 12 06	11 00 34
12 01 54 Grásleppu- vertíð lýkur	13 03 17	14 04 19	15 05 03	16 05 40	17 N:06 13	18 06 45
19 07 19	20 07 54	21 08 32	22 09 15	23 10 05	24 11 06	25 12 19
26 00 51	27 02 17 Höfuðdagur	28 03 39	29 04 40	30 05 26	31 F:06 05	

9. Stofndagur Snæfells (1985) 12. Grásleppuvertíð lýkur

Sími 562 2950
www.reki.is



Fiskur og sætar kartöflur

Bryndís Arnþórsdóttir - Keflavík, Steini GK 45, Dóri GK 42

*Ýsa eða þorskur
Sætar kartöflur
Fetaostur í olíu*

Saxið sætar kartöflur í teninga
og setjið í eldfast mót.

Hellið olíu af fetaosti yfir og bakið í ofni
á 200°C í um 30-40 mín.

Veltið ýsu eða þorskbitum upp úr hveiti
og steikið á pönnu. Saltið og piprið.

Raðið svo fiskinum yfir kartöflurnar og hellið
fetaostinum ofan á fiskinn.

Bakið í um 10 mínútur.

Borið fram með rúgbrauði.



SEPTEMBER

S M P M F F L

							1 06 41 Nýtt fiskveiði- ár hefst
2 07 16	3 07 50	4 08 24	5 08 58	6 09 35	7 10 19	8 11 15	
9 12 27	10 01 05	11 02 37	12 03 48	13 04 34	14 05 11	15 05 45 Stofndagur Eldingar	
16 N:06 18 Aðalfundur Snæfells	17 06 52 Aðalfundur Smábátafélags Reykjavíkur	18 07 29 Aðalfundur Árborgar	19 08 09	20 08 54	21 09 47 Haustjafndægur	22 10 51 Aðalf. Bárunnar Aðalf. Króks Stofnd. Króks	
23 12 06 Aðalf. Eldingar Aðalf. Stranda	24 00 42 Stofndagur Stranda	25 02 12 Aðalfundur Fonfs	26 03 32 Aðalfundur Fé- lags smábáta- eigenda á Austurlandi	27 04 27 Aðalfundur Hrollaugs	28 05 08	29 05 44 Aðalfundur Reykjaness	
30 F:06 18 Aðalfundur Kletts	1. Nýtt fiskveiðiár hefst 15. Stofnd. Eldingar (1985) 16. Aðalf. Snæfells 17. Aðalf. Smábátaf. Reykjavíkur 18. Aðalf. Árborgar 22. Aðalf. Bárunnar, aðalf. Króks, stofnd. Króks (1985) 23. Aðalf. Eldingar, aðalf. Stranda 24. Stofnd. Stranda (1988) 25. Aðalf. Fonfs 26. Aðalf. Félags smábátæigenda á Austurlandi 27. Aðalf. Hrollaugs 29. Aðalf. Reykjaness 30. Aðalf. Kletts						

TREFJAR

CLEOPATRA
FISHERMAN

www.cleopatra.is

Humarhalar

Ragnheiður H. Þórðardóttir - Húsavík, Máni EA 36

Humarhalar

Smjör

Hvítlaukur

Salt

Sítrónu- eða lime pipar

Humarhalarnir eru klofnir í tvennt eftir endilöngu, og raðað í eldfast mót með skelina niður.

Bræðið smjör í potti og setjið saxaðan hvítlauk úti.

Kryddið humarinn með salti og sítrónu- eða limepipar.

Því næst er hvítlaukssmjörið sett ofan á humarinn með teskeið, passa að það fari á alla halana. Látið standa í minnst 90 mín, ekki í kæli.

Hitið ofninn í 180-200 gráður og setjið humarinn inn í heitan ofninn í hámark 5 mínútur.

Gott að borða með ristuðu brauði. Magn fer eftir smekk hvers og eins.



OKTÓBER

S M Þ M F F L

	1 06 50 Aðalfundur Skalla	2 07 22 Aðalfundur Sæljóns	3 07 53 Aðalfundur Farsæls	4 08 25	5 09 00	6 09 41
7 10 34	8 11 42	9 00 21	10 01 47	11 03 03	12 03 56	13 04 37
14 05 14 Stofndagur Farsæls	15 N:05 50	16 06 28	17 07 08	18 07 51 Aðalfundur LS	19 08 40 Aðalfundur LS	20 09 36
21 10 40	22 11 51	23 00 28	24 01 53	25 03 08	26 04 03	27 04 45 Fyrsti vetrardagur
28 05 22	29 F:05 56	30 06 28 ACFNA	31 06 59			

1. Aðalfundur Skalla **2.** Aðalfundur Sæljóns **3.** Aðalfundur Farsæls
14. Stofndagur Farsæls (1982) **18. - 19.** Aðalfundur LS
30. Stofndagur ACFNA (1999) samtaka strandveiðimanna við Norður-Atlantshaf



FISKMARKAÐUR
 www.fmis.is ÍSLANDS

Engifer þorskur

Erla Kristinsdóttir - Rífi, Litli Hamar SH 222
Stakkhamar SH 220, Sæhamar SH 223

Fyrir fjóra

1 kg ferskir þorskhnakkar

1 bollí hrísgrjón

1 bollí bjór eða léttöl

1 bollí matreiðslurjómi

4-5 matskeiðar sinnep (sætt eða díon)

1 blaðlaukur

Um 6 sm af engiferrott

Íslenskt smjör til steikingar

Salt og pipar eftir smekk

Sjóðið hrísgrjónin í 2 bollum af vatni. Setjið þau á botninn á eldföstu móti. Raðið þorskhnökkunum ofan á.

Hrærið saman í skál, bjór, matreiðslurjóma og sinnepi. Smakkið til með salti og pipar og hellið svo yfir fiskinn í forminu.

Skerið blaðlaukinn smátt og steikið í smjöri. Setjið yfir þorskinn. Takið utan af engiferrottinni og saxið smátt. Setjið efst í formið.

Formið er sett inn í 175°C heitan ofn og bakað í 15 til 20 mínútur.



NÓVEMBER

S M Þ M F F L

				1 07 30	2 08 02	3 08 36
4 09 16	5 10 03	6 11 02	7 12 10 Stofndagur Smábátafélags Bakkafjarðar	8 00 05	9 02 09 Stofndagur Kletts	10 03 10
11 04 00 Feðradagurinn	12 04 44	13 N:05 26	14 06 09	15 06 53	16 07 39 Stofndagur Fonts	17 08 30
18 09 25	19 10 24	20 11 27	21 00 02 Alþjóðadagur strandveiðimanna	22 01 15	23 02 28	24 03 29
25 04 18	26 04 59	27 05 36	28 F:06 10	29 06 42	30 07 14	

7. Stofndagur Smábátafélags Bakkafjarðar (1985)
 9. Stofndagur Kletts (1985) 16. Stofndagur Fonts (1985)
 21. Alþjóðadagur strandveiðimanna (1997)



Fiskisúpa

fjölskyldunnar

Ragnheiður Ása Ingvarsdóttir - Bolungarvík

Glaður IS 421, Sæbjörn IS 121

6-800 gr lúða eða ýsa

7 dl mysa

5 dl vatn

1 tsk salt

100 gr blaðlaukur

4 gulrætur

1 laukur

70 gr smjör

1 tsk karrý

2 msk hveiti

¼ tsk seson all

1 ½ tsk fiskikraftur

¼ l rjómi

3 eggjarauður

200 gr rækjur

Sjóðið fiskinn í blöndu af mysu, salti og vatni (ekki ofsjóða). Takið uppúr. Skerið gulrætur í frekar litlar sneiðar og snöggsjóðið.

Saxið lauk og skerið blaðlauk í þunnar sneiðar.

Látið smjórið í pott, grænmetið úti og látið krauma í um 5 mín. Látið karrýið út í.

Bakið upp með hveitinu og 1 l af fiskisoði.

Krydd, kraftur og rjómi settur úti

og hitað að suðu.

Eggjarauður hræðar í skál og súpunni jafnað út í, rólega fyrst.

Súpan, fiskur, rækjur og gulrætur sett aftur í pottinn og hitað.

Borið fram með heitu smábrauði og smjóri.



DESEMBER

S M Þ M F F L

						1 07 46 Fullveldis- dagurinn
2 08 19	3 08 56	4 09 38	5 10 27 Stofndagur LS	6 11 25 Stofndagur Árborgar	7 00 06	8 01 15
9 02 23	10 03 23	11 04 18	12 05 08	13 N:05 56	14 06 43	15 07 31
16 08 19	17 09 09	18 10 01	19 10 55	20 11 53	21 00 27 Vetrar sólstöður	22 01 35
23 02 45 Porláksmessa	24 03 46 Aðfangadagur	25 04 37 Jóladagur	26 05 18 Annar í jólum	27 05 54	28 06 27	29 06 59
30 07 30	31 08 03 Gamlársdagur	5. Stofndagur Landssambands smábátaeigenda (1985) 6. Stofndagur Árborgar				