



2019

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



Nýggengin sjóbleikja

Kristján Þór Júlíusson, sjávarútvegsráðherra

sjóbleikja

salt

piparkorn

lárviðarlauf

íslenskar kartöflur

Gengið er til veiða í einhverri af hinum frábæru bleikjuám í Eyjafirði. Snúið heim með að minnsta kosti eina 2-3 punda bleikju.

Hún er síðan elduð á eftirfarandi máta:

Nýjar íslenskar kartöflur soðnar í söltu vatni.

Á meðan kartöflurnar sjóða hreinsar maður fiskinn og sker í fjóra bita.

Síðan er vatn sett í pott ásamt piparkornum og lárviðarlaufi. Þetta hitað þar til sýður. Þá saltað.

Að lokum er fiskurinn settur í sjóðandi vatn og slökkt undir eftir eina til tvær mínútur. Fiskurinn svo látinn liggja í vatninu eins lengi og hver kýs.

Borið fram með íslensku smjóri.



Fljótlegur **Mangó** fiskréttur

Haraldur Ingólfsson, Drangsnæs - Skúli ST75

*2 ýsuflök
einn peli rjómi
hálf Mango Chutney krukka (eða eftir smekk)
3 tsk karrý
3 hvítlauksrif*

Fyrst er hvítlaukurinn saxaður niður og settur á pönnu ásamt Mangó Chutney og rjóma.

Hrærið í og bætið karrý saman við. Flökunum er svo raðað á pönnuna og látið malla við vægan hita í 10 mínútur.

Við mælum með að steikja fiskinn sér til þess að ná vökvanum úr honum og leggja svo í sósuna.

Gott er að bera fram með hrísgrjónum og hvítlauksbrauði.



Þorskur

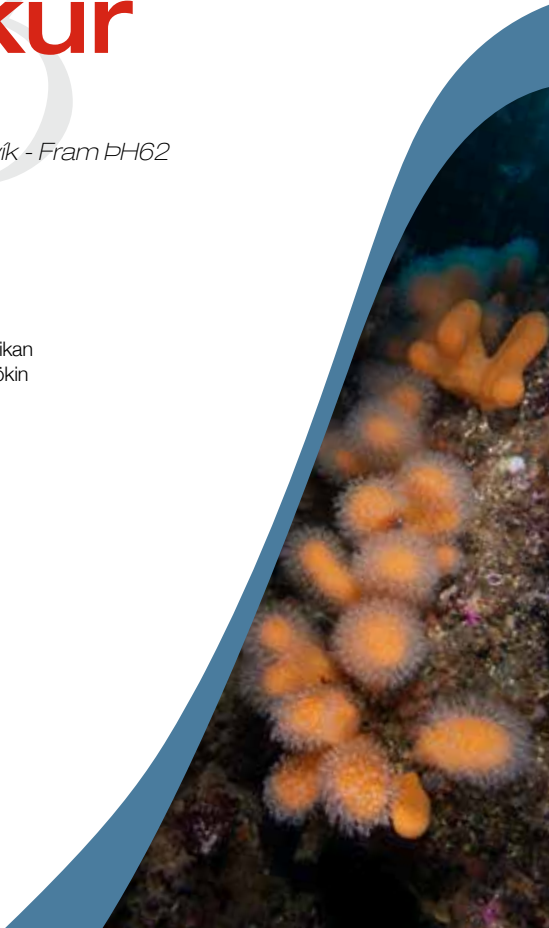
úr Gilinu

Óðinn Sigurðsson, Húsavík - Fram PH62

1 kg þorskflök
2 paprikur, gul og rauð
1 laukur
1 tsk salt
matarolía

Örlítið af olíu er sett á pönnu. Paprikan og laukurinn skorinn í bita, þorskflökin skorin í teninga.

Allt sett á heita pönnuna og látið sjóða í eigin safa. Saltað eftir smekk.



Þverhúkkaður vertíðarloka réttur

Klemens Sigurðsson, Amarstapa - Bryndís SH128

4 lítil flök, ýsa eða þorskur, skorin í bita
hveiti
2 msk smjör
2 msk ólífuolía
1 tsk salt
½ - 1 tsk svartur pipar
150-200 gr rifinn ostur
2 lúkur paprikuflogur (snakk)
Sósa:
2 msk smjör
2 paprikur (saxaðar)

1 þurrulaukur (sneiddur)
2 selleristönglar (saxaðir)
1 peli rjómi
1 dl ananassafi eða hvítvín
1-2 tsk tómatakraftur
1 msk hveiti
1 fiskiteningur
¼ tsk túrmerik krydd
¼ tsk karrý
1 tsk Italian Seasoning

Fiskinum er velt upp úr hveiti salti og pipar, síðan steiktur upp úr 50/50 olíu og smjöri. Fiskurinn er síðan tekinn af pönnunni og geymdur.

2 msk smjör sett í pott og grænmetið látið malla þar til það er orðið meyrð þá er rjómanum bætt út í ásamt tómatakraft og 1 msk hveiti. Látið malla í smá stund. Restini af kryddinu og fiskiteningnum og ananassafanum bætt út í og látið malla saman. Sósunni hellt í eldfast mót fiskurinn settur ofan á. Kartöfluflögum stráð yfir og síðast ostinum. Bakað við 180 gráður í ofni í 10 mín. Að lokum er gott að setja ofninn á Grill til að fá ostinn brúnan.



Ofnréttur

að hætti Hólma ÞH

Haldór R Stefánsson, Þórshöfn - Hólmi ÞH56

400 gr fiskur, þorskur, ýsa eða karfi

1 dós sveppasmurostur

1 dós rækjasmurostur (250 gr)

2 dl mjólk

sveppir

paprika

1 laukur

ostur

fiskikrydd

Fiskurinn er kryddaður með fiskikryddi og snöggsteiktur á heitri pönnu. Því næst er fiskinum raðað í eldfast mót.

Brytjið grænmetið og steikið á pönnu. Bræða smurostinn við vægan hita í potti og hrærið mjólk saman við.

Blandið þá grænmetinu saman við sósuna og hellið yfir fiskinn í mótinu.

Stráið rifnum ost yfir.

Bakið í ofni á 180 - 200 gráðum í 10 mín.



Bakaður Reyktur lax

Eggert Unnsteinsson, Hveragerði - Teistey ÁR15

*1 flak reyktur lax
hunang
1 dl möndlufögur*

Setjið flakið í eldfast mót.

Hellið hunangi yfir og dreifið möndlufögum þar yfir.

Bakið í ofni við 180 gráður í 10 til 15 mín.

Berið fram með íslenskum kartöflum og smjöri



Alíporskur

Eypór Reynisson, Grindavík - Daddi GK55

*2 meðal stór þorskflök
8 beikonsneiðar
1 laukur
sítrónupipar
frosið grænmeti*

Setjið flak á álpappír og kryddið það vel með sítrónupipar. Leggið 4 beikonsneiðar á hvert flak.

Skerið niður lauk og dreifið honum ásamt frosna grænmetinu yfir fiskinn.

Lokið svo álpappírnum og bakið í ofni á 200 gráðum í um 30 mínútur.



Sjóræningja súpa

Ágústa og Gulli, Djúpvaggi - Öðlingur SU19

fiskur

kartöflur og sætar kartöflur

gulrætur

brokkolí

laukur og/eða rauðlaukur

Hunts pizzusósa (þessi sykurlausa í plastflöskunni)

baunir: kjúklingabaunir, nýrnabaunir eða önnur tegund

rjómi

rjómaostur

Steikið fisk á pönnu og kryddið með góðu kryddi.

Steikið grænmetið í potti.

Setjið fiskinn út í grænmetið þegar allt er steikt í gegn.

Skolið baunirnar vel upp úr vatni og setjið baunirnar úti.

Pizzasósu, rjóma og smá vatni bætt út í. Vatni bætt við eftir þörfum, til að þynna. Einnig má setja einhverskonar kraft út í ef þurfa þykir.

Láta suðuna koma upp og leyfið að malla og þykkjast í smá stund. Borið fram með þeyttum rjóma og/eða rjómaosti.

Þessi súpa verður betri við hverja upphitum þannig að við mælum með að þið eldið nógu stóran skammt og borðið í nokkra daga í röð.



Maró-porskur í sítrónusósu

Magnús Jónsson, Kópavogur - Maró SK33

600 g porskflak

1-2 egg

1 laukur

1 dl rasp

1 dl hveiti

smjör, um 30g

salt og sítrónupipar

Sósa:

1 sítróna

2½ dl 10% sýrður rjómi

salt og pipar

Meðlæti:

soðnar kartöflur, gulrætur og brokkólf.

Sósan: Sítrónan er skrúbbuð og skoluð upp úr volgu vatni. Henni er síðan skipt í tvennt, helmingurinn kreistur og safanum blandað við sýrða rjómann en helmingurinn er rifinn í smábíta og öllu blandað saman með dálitlu af salti og pipar.

Fiskurinn: Laukurinn er steiktur í smjóri. Eggjin eru þeytt, fiskurinn skorinn í hæfilega bita og velt upp úr hveitinu. Síðan er bitunum velt upp úr þeyttum eggjunum og loks úr raspinu. Fiskurinn er síðan steiktur um 3-4 mínútur á hvorri hlið og kryddaður með salti og sítrónupipar.

Gjarnan borið fram með hvítvíni.



Fiskisúpa

Þórður Sigurvínsson, Ísafirði, Hrefna IS267

Fyrir 8-10 manns

3 msk olía

2 litlir laukar, smátt saxaðir

2 paprikur, skornar í litla bita

2 gulrætur, skornar í litla bita

2 sellerístillkar, skornir í litla bita

4 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir

2 msk engiferrót, smátt söxuð

dass af karrý Madras (eftir smekk)

3 msk Mild Curry Paste (best frá Patask)

1 tsk sjávarsalt

1 tsk pipar

800 ml vatn

2 dósir kókosmjólk

800 ml rjómi

2 fiskiteningar

2 msk fiskisósa

2 avókadó, skorið í litla bita

3 lime, kreist vel

3 msk kóriander

fiskur að eigin vali, 100-150 g á mann

Í smjörbollu:

30 g smjör

30 g fínt spelt

Steikið grænmetið upp úr olíunni og bætið karrý, Curry Paste, salti og pipar saman við. Bætið því næst vatni, kókosmjólk, rjóma, teningum og fiskisósu saman við og náið suðu.

Til að þykkja súpuna aðeins er gott að búa til smjörbollu og setja út í. Þá er smjör og fínu spelti hrært saman í potti þannig að úr verður lítil bolla. Bætið smjörbollunni smátt og smátt í súpuna meðan hún sýður á vægum hita. Þegar súpan er búin að sjóða í 5-10 mín. má bæta avókadó, lime og kóriander við hana og smakka hana til og kannski bæta smá salti við. Svo er það auðvitað fiskurinn!

Gott er að nota bleikju, þorsk og humar og mæli ég með 100-150 g á mann eftir því hversu matarmikil hún á að vera. Skolið fiskinn vel og látið leka vel af honum. Setjið hann út í sjóðheita súpuna og látið hann eldast þar í smá stund. Berið fram með góðu brauði.



Þverskorin Grilluð lúða

Tryggvi Skjaldarson, Reykjavík - Toggi Mara RE12

*lúða
svartur pipar
sjávarsalt
sítróna*

Lúðan er skorin í 2 sm þykkar sneiðar.
Sneiðarnar kryddaðar með svörtum pipar
og sjávarsalti og fersk sítróna kreist yfir.

Grillið hitað 200 gráður og lúðan steikt
í 2-3 mínútur á hvorri hlið.
Borið fram með íslenskum kartöflum,
Gullauga eða Rauðum íslenskum, hvítlaukssósu
ásamt blönduðu Hátíða salati með litlum tómötum og
fetaostur mulinn yfir.

Meðan grillið er að hitna má, ef við á,
nota eina einingu af grillvökva (bjór).



Áramóta Naggar

Ríkharð Lúðvíksson, Ólafsfjörður - Kópur ÓF54
og Magnús Jón ÓF14

Fyrir 10 - 20 manns

500 gr skötuselur

500 gr humar

500 gr rækjur

Orlydeig:

500 gr hveiti

2 tsk salt

3 tsk aromat krydd

1 tsk pipar

1 tsk sítrónupipar

2 tsk lyftiduft

300 ml pilsner

vatn, eftir þörfum

Skötuselurinn og humarinn skorinn í litla bita og rækjunum bætt við allt sett saman í skál og orlydeiginu hrært saman við. Geymt í ísskáp yfir daginn.

Djúpsteikt í bitum, gott að miða við matskeið og borð fram með hrísgrjónum og súrsætri sósu.

