



2016

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



Marineraður Skötuselur

í tómátpúrru

Arnar Bjarki Magnússon - Hofsósi, Von SK 21

Uppskrift fyrir 6 manns

1 kg skötuselur
2 dósir tómátpúrra
2 hvítlaukar
500 ml olía

Hreinsið skötuselinn vel og skerið
í jafna bita.

Marinering: Olía, tómátpúrra og hvítlaukur eru
sett saman í skál og hrært vel.

Síðan er fiskurinn lagður í marineringu í tvær
klukkustundir eða lengur.

Pá er fiskurinn settur beint á heita pönnu og
snöggsteiktur með olíunni
og því sem fylgir með.

Verði ykkur að góðu.



Fiskur í ofni

Auðunn Jóhann Elvarsson - Bolungarvík,
Stefán Bjarna IS 137

Fyrir 3-4

800 g ýsa eða þorskur

250 g sveppir

lítið brokkolíhöfuð

3-4 gulrætur

3 hvítlauksgeirar

1 laukur

200 g smurostur

sojasósa

1 fiskiteningur

karrý

paprikukrydd

olía

1 dl mjólk

Allt grænmeti skorið og steikt í olíu á pönnu. Slatta af sojasósu er sett á pönnuna og grænmetið látið mauka aðeins í henni. Smurosturinn er þá bræddur á pönnunni með grænmetinu og sósan þynnt út með mjólk. Bætið fiskiteningnum saman við og sjóðið í 5 mín. Bragðbætið með paprikukryddi ef vill.

Sósunni er nú hellt í eldfast mót og fiskinum raðað ofan á. Kryddið fiskinn með karrý. Setjið inni ofn á 200°C í 35 mín.

Takið fiskinn út og stráið rifnum osti yfir og eldið í 15 mín í viðbót.

Meðlæti: hrísgrjón og gott brauð.



Fiski Taco

úr firðinum fagra

Þorgrímur Kolbeinsson - Grundarfirði, Snöggur SH 276

Fiskur
chili-krydd
cummin
salt og pipar
lime

Setið fiskinn í fat og kryddið með chili-kryddi, cummin, salti og pipar. Kreistið vel af limesafa yfir.
Látið liggja í marinerungunni í 15 mínútur.
Eldið síðan fiskinn í ofni eða á grilli.

Lime og kóríander Crema-sósa

1 dósa sýrður rjómi (18%)
rifinn börkur af 1 lime
safi úr 1/2 lime
lúka af fint söxuðum kóríander
2 pressaðir hvítlauksgeirar
1 rauður chili, mjög fint saxaður
1/2 msk ólífuolía
salt og pipar

Blandið öllu vel saman og geymið í ísskáp.

Þá er komið að því að setja saman taco
pönnukökurnar: Setjið svolítið af söxuðum
tómötum, fint söxuðum kóríander og vorlauk
á hverja pönnuköku.

Þá Crema-sósuna og síðan fiskinn.
Loks dreitil af chili-sósu.



Ljúffengur Ýsuréttur

Hólmur H. Unnsteinsson - Hornafirði, Hulda SF 197

800 g ýsa

10 - 15 sneiðar beikon

3 græn epli, afhýdd og skorin í bita

1 rauð paprika, skorin í bita

smjör

hveiti

salt og pipar

2 stk Camembert ostur

rifinn ostur

Skerið beikonið í 3-4 bita hverja sneið og steikið í smjöri þar til það er orðið glært. Skerið ýsuflakið í litla bita og veltið því upp úr hveiti, pipar og salti og steikið við vægan hita.

Siðan er allt látið í eldfast mót og Camembert ostur er settur í litlum bitum hér og þar ofan á. Dreifið að lokum rifnum osti yfir allt.

Bakið í 20-30 mínútur við 180°C.

Gott að bera fram með fersku salati og hvítlauksbrauði.



Djúpsteiktur fiskur

Andri Ottó Kristinsson - Grundarfirði, Björt SH 202

3-4 flök af ýsu, þorski, lúðu eða kola.

Orlydeig

1-2 egg (þeyta vel)

2 bollar hveiti

½ tsk lyftiduft

½ tsk salt

½ tsk jurtasalt

½ tsk fiskikrydd

4 dl mjólk

Olía til djúpsteikingar

Blandið saman hráefni og þeytið deigið.

Veltið síðan fiskinum upp úr deiginu og

djúpsteikið fiskinn.

Meðlæti:

1-2 epli

1 dós ananas

1 msk hunang

Hráefnið maukað í potti og soðið.

5-6 kartöflur skornar í

þunnar sneiðar, djúpsteiktar

og hafðar sem meðlæti.



Skötuselur

Ágúst Eysteinnsson - Hólmavík, Steinunn ST 26

750 g skötuselur

1 stk rauðlaukur

1 pakki Flúðasveppir

1 stk paprika (helst rauð)

4 msk smjör

1 l rjómi

salt,

pipar

hvítlauksduft

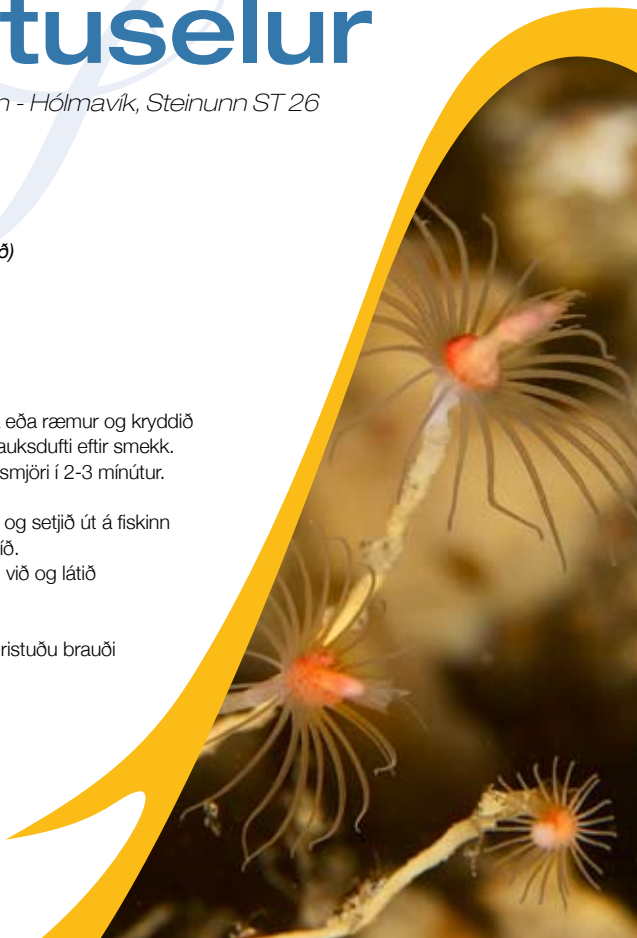
Skerið skötuselinn í bita eða ræmur og kryddið með salti, pipar og hvítlauksdufti eftir smekk.

Steikið á pönnu upp úr smjöri í 2-3 mínútur.

Saxið grænmetið smátt og setjið út á fiskinn og steikið saman um hríð.

Hellið rjómanum saman við og látið hann sjóða niður.

Gott að bera fram með ristuðu brauði og fersku salati.



Glóðaður skötuselur með piparsósu

Ingi Hrafn Aðalsteinsson - Hellissandi, Smyrill SH 703

Kryddblanda

1 msk sykur
1/2 tsk salt
3 msk rósapipar
3 dillkvistir
olía

Blandið saman sykri, salti og muldum rósapipar, saxið dillið og bætið út í. Látið skötuselinn í ílát, stráið kryddblandunni yfir og lokið. Látið biða í 2-3 klst. Penslið þá fiskinn með olíu og glóðið á grilli.

Piparsósa

1 stór laukur
2 msk smjör
1 dl sýrður rjómi 36%
1 dl rjómi
3 msk chilisósa

1/2 msk sojasósa
2 hvítlauksrif
2 msk rósapipar
2 msk saxað dill.

Saxið laukinn smátt og kraumið í smjöri. Blandið saman í skál sýrðum rjóma, rjóma, chilisósu, sojasósu og pressuðum hvítlauk.

Hellið blöndunni síðan í pönnuna og látið sjóða í 3-5 mín. Blandið muldum rósapipar og dilli saman við. Berið fram með glóðuðum skötusel og soðnum kartöflum.



Parmesan

fiskur

Jóhannes Stefánsson - Hellissandi, Bessa SH175

700 g þorsk- eða ýsuflök

1 og 1/2 bolli rifinn ferskur Parmesan ostur

1 bolli rasp

2 egg

hveiti

mjólk

sítrónupipar

Pískið eggjum og svolítið af mjólk saman, blandið raspinu og 1 bolla af parmesan ostinum saman.

Veltið fiskbitum upp úr hveiti, svo eggjablöndunni og næst parmesan raspinu. Steikið við meðalhita uppúr olíu og smjöri.

Leggið svo fiskbitana í eldfast mót og kryddið með sítrónupipar, stráðið svo restinni af parmesan ostinum yfir.

Setjið í 170°C heitan ofn þar til osturinn er bráðinn.

Gott að hafa kartöflur og kalda hvítlaukssósu með.



Rauðsprettu

með hvítvínssósu

Ólafur Árni Mikaelsson - Egilsstaðir, Naustavík SU 59

2 stk rauðsprettuflök

100 gr rækjur

4 stk sveppir (niðursneiddir)

50 gr smjör (kalt)

50 gr smjör til að steikingar

5 stk hvítlauksgeirar (saxaðir)

3/4 bolli hvítvín

hveiti

Flökunum er velt upp úr hveiti, látið roðið snúa upp og steikt í 2 mín. Snúið síðan og steikið í 2 mín til viðbótar.

Sósan

Sveppirnir steiktir á heitri pönnunni, hvítlauknum bætt úti ásamt rækjunum. Hvítvíninu er síðan bætt við og látið sjóða í 1/2 mín.

Köldu smjöri hrært úti þannig að soðið þykknar og sósunni síðan hellt yfir flökin.

Borið fram með salati, kartöflum og sitrónusneið.



Hátíðarfiskur

Páll Heiðar Hauksson - Patreksfirði, Apríl BA 25

Uppskrift fyrir 6

2 flök ýsa eða þorskur

1/2 tsk salt + 1/2 tsk fiskikrydd

1/2 stk laukur, 1 rauð paprika, 5 stk sveppir

1/2 stk piparostur

1 ½ dl rjómi, smá lögg hvítvín ef vill

1 pk grænmetis hátíðarblanda eða ferskt grænmeti

1 dl rjómi, 2 bollar rifinn ostur

Setið fiskbita ýsu eða þorsk í eldfast form, kryddið með sjávarsalti eða kryddi að vild.

Skerið niður lauk, papriku og sveppi og svissið á pönnu. Bræðið piparost, og hellið rjóma og lögg af hvítvíni út á pönnununa með svissaða grænmetinu, bætið við rækjum og hellið þessu yfir fiskinn í eldfastamótinu.

Síðan fer skorið grænmeti yfir allt (gulrætur, spergikál og brokkolí), t.d. hátíðarblöndu (frosið grænmeti). Að lokum er rifnum osti stráð yfir. Gott er að hella líka svolítið af rjóma yfir. (Stundum getur verið gott að strá yfir smá maismjöli til að þykkja.) Sett í ofn á 180°C í um 30 mín.

Meðlæti: Hrisgrjón, sojasósa og hvítlauksbrauð.



Fiskisúpa

Kolbrún Þóra Ólafsdóttir - Ólafsvík, Muggur SH 505

800 gr fiskur (þorskur, skötuselur, langa...) skorinn í teninga.

1 stk rauð paprika

1 stk blaðlaukur

2 dósir Hunt's tómatar (diced)

1-1,5 l vatn

grænmetiskraftur

2,5 dl rjómi

matarolía

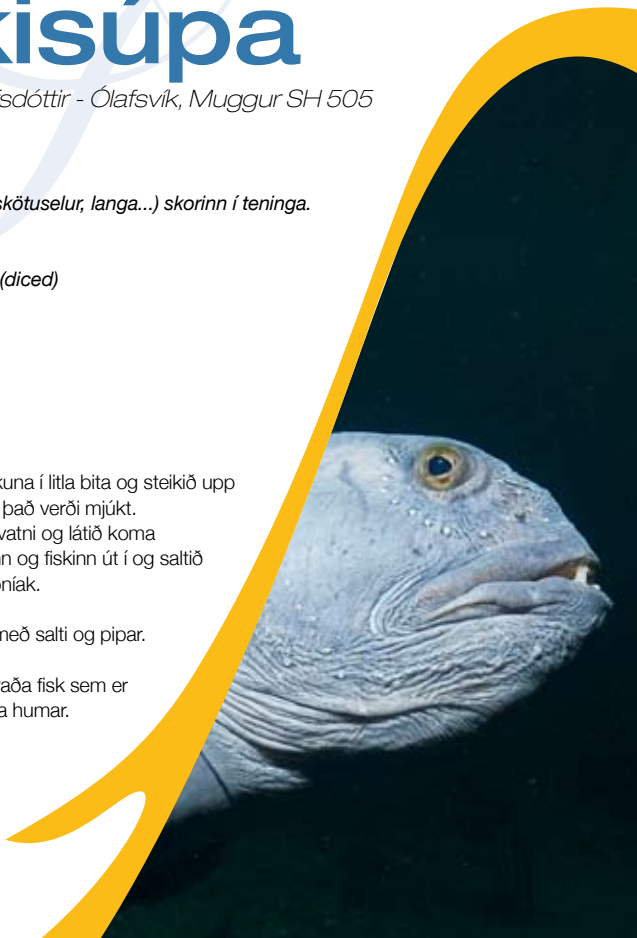
koniak

salt og pipar

Skerið laukinn og paprikuna í litla bita og steikið upp úr olíu og kraftinum svo það verði mjúkt. Bætið tómötum út í og vatni og látið koma upp suðu. Setjið rjómann og fiskinn út í og saltið örliðið, að lokum smá koniak.

Smakkið til og kryddið með salti og pipar.

Það er hægt að nota hvaða fisk sem er ef hann helst saman eða humar.



Ufsi

með engiferrót og hvítlauk

Bjarki Guðmundsson - dagatalshönnuður

700 g ufsi eða þorskhnakki

300 g engiferrót

1 hvítlaukur

olía til steikingar

1 msk smjör

salt og pipar

hrísgrjón

sojasósa

Hreinsið engiferinn og hvítlauk, saxið smátt. Engiferinn er settur í pott ásamt olíu og smjöri sem á að fljóta vel yfir. Hitið við vægan hita í um 10-15 mínútur og þá fyrst er hvítlaukurinn settur út í og hitað áfram í um 5-10 mínútur til viðbótar.

Athugið að hvítlaukurinn má alls ekki brúnast.

Kryddið fiskinn með salti og pipar og létt steikið á pönnu rétt svo að hann verði hvítur í gegn.

Borinn fram með hrísgrjónum og sojasósu.

Best er að setja olíuna með engifer og hvítlauk yfir hvert fiskstykki um leið og það er sett á diskinn.



2017

JANÚAR

S	M	P	M	F	F	L
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRÚAR

S	M	P	M	F	F	L
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARS

S	M	P	M	F	F	L
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

APRÍL

S	M	P	M	F	F	L
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAÍ

S	M	P	M	F	F	L
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JÚNÍ

S	M	P	M	F	F	L	
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

JÚLÍ

S	M	P	M	F	F	L
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ÁGÚST

S	M	P	M	F	F	L	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

SEPTEMBER

S	M	P	M	F	F	L	
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

OKTÓBER

S	M	P	M	F	F	L
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NÓVEMBER

S	M	P	M	F	F	L	
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

DESEMBER

S	M	P	M	F	F	L	
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							