

2015

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



Fiskisúpa

með tómötum

Njáll Ingvason - Neskaupstað, Krummi NK 15

600 g fiskur, t.d. þorskur eða ýsa, skorinn í hæfilega bita
1 laukur, niðursneiddur
4 gulrætur, skornar í sneiðar
matarolía til steikingar
5 kartöflur, skornar í bita
1 dós niðursoðnir, niðurskornir tómatar
3 grænmetiseningar
1,5 l vatn
paprikuduft
Eðal steik- og grillkrydd
svartur pipar

Byrjað er á að steikja lauk og gulrætur upp úr matarolíu. Þegar laukurinn hefur mýkst í oliunni er niðursoðnu tómötunum, vatninu, kartöflunum og grænmetiseningunum bætt úti og látið sjóða í 15 mínútur. Bragðbætt með paprikudufti, svörtum pipar og Eðal steik- og grillkryddi.

Að lokum er fiskinum bætt úti og hann látinn sjóða við vægan hita í stutta stund.

Berið fram með hvítlauksbrauði.



Ofnbakaðar Þorsksteikur með grænu þaki

Einar Þorsteinn Pálsson - Árskógssandi, Tumi EA 84

700-800 g þorskur, skorinn í fallegar steikur

700 g kartöflur, skornar í sneiðar

2 msk olía

salt og pipar

2 msk fersk steinselja

2 msk parmesanostur

2 msk dökkt tapenade (úr svörtum ólífum)

3-4 msk brauðrasp heimatilbúið

2 msk olía

1 askja smátómatar

Hitið ofninn í 200°C. Penslið ofnfast fat með olíu og raðið kartöflusneiðum í það. Bakið sneiðarnar í ofninum í 20 mín. Lækkið þá hitann í 180°C.

Blandið saman steinselju, parmesanosti, tapenade, brauðraspi og olíu.

Klessið blöndunni ofan á fiskstykkin

og raðið þeim síðan ofan á kartöflurnar.

Setjið tómata í kring og stráðið salti

og pipar yfir.

Bakið í 10-15 mín eða þar til fiskurinn er bakaður í gegn.



Sjómannna fiskur

Birkir Einarsson - Flateyri, Blossi IS 225 og Már IS 125

yssa eða þorskur

egg

mjólk

hveiti

salt, pipar og fiskikrydd

islenskt smjör

ananas í bitum

Mozzarella ostur

Sósa

sýrður rjómi

maionise

þeyttur rjómi

tómatsósa

Boston gúrku picklis

safi af ananas

Roðlaus og beinlaus fiskurinn er skorinn í bita.

Eggjum og mjólk hrært saman og fiskbitunum velt upp úr.

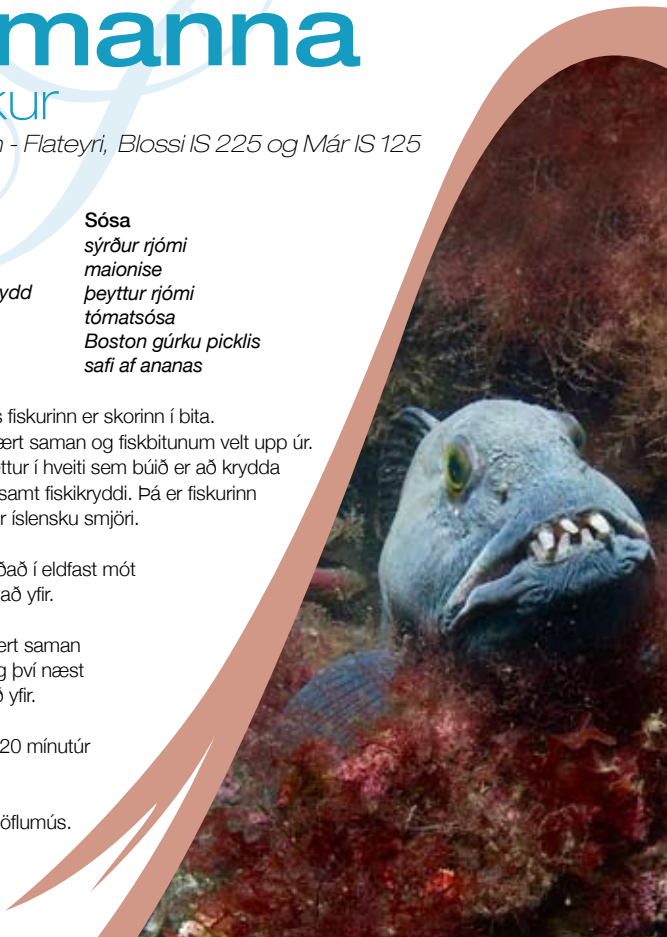
Síðan er fiskurinn settur í hveiti sem búið er að krydda með salti og pipar ásamt fiskikryddi. Þá er fiskurinn snöggsteiktur upp úr íslensku smjöri.

Næst er bitunum raðað í eldfast mót og ananasbitum raðað yfir.

Efni sósunnar er hrært saman og hellt yfir fiskinn og því næst Mozzarella osti stráð yfir.

Bakað í ofni í ca 15-20 mínútur við 190°C hita.

Borið fram með kartöflumús.



Karfarúllur

Pórður Birgisson - Húsavík, Máni ÞH 98

Smákarfi - vel blóðgaður því þá verður hann hvítur og fallegur smákarfaflök

1 sæt kartafla

salt og pipar

Chili Explosion krydd

rjómaostur/smurostur Hægt er að velja smurost eftir eigin smekk

frosið grænmeti til steikingar

íslenskt smjör

Fyrst á að krydda fiskinn með salti og pipar, smyrja á hann ostinum og rúlla honum upp.

Næst skal steikja sæta kartöflu uppúr smjöri og krydda létt með „Chili Explosion“ kryddi og bæta síðan grænmetinu úti og steikja í 5-10 mínútur.

Þá er fiskrúllunum raðað ofaná grænmetið og lokið sett yfir, þannig eldast fiskurinn í grænmetisgufu.

Eldið í um 10 mínútur eða þar til fiskurinn er steiktur í gegn.



Smjörsteiktir þorskhnakkar

Guðni Ásgrímsson - Vopnafirði, Ólöf NS 69

*þorskhnakkar
íslenskt smjör
hvítlauksduft
sítrónupipar
grænmetiskraftur
laukur
rjómi*

Perrið þorskhnakkana vel og kryddið með salti, hvítlauksdufti og sítrónupipar,

Steikið laukinn uppúr smjöri í potti og látið brúnast. Bætið svolítið af grænmetissoði úti og látið malla í stutta stund og takið til hliðar.

Hrærið eggjum í skál og veltið þorskhnökkunum uppúr og steikið í smjöri á pönnu.

Pegar búið er að velta hnökkunum við er laukurinn settur yfir og smá rjóma bætt við á pönnuna og látið malla í stutta stund.

Borið fram með kartöflum, vinberjum, tómotum eða það sem hver vill.



Pestó

langa hlunksins

Viktoría Rán og Hlynur Gunnars - Hólmavík, Jökla ST 200

2-3 flök langa (ýsa eða þorskur)

2 handfylli af rækjum/humar/hörpuskel (má sleppa)

1 stór laukur, 1 steinseljurót, 2 stórar gulrætur, 1-2 hvítlauksrif

*1 bolli annað grænmeti að eigin vali, s.s. brokkoli/paprika
hnífsoddur af Cayennapipar*

1 grænmetisteningur, 1 krukka grænt pestó

1 askja rækjasmurostur, 1 askja beikonsmurostur

2 msk kryddið „Best á fiskinn“ salt og pipar

1 pakki rifinn ostur, 1 hvítlauksostur

Skerið fiskinn í nokkra bita. Raðið í eldfastmót ásamt rækjum/humri/hörpuskel. Sneiðið niður lauk, steinseljurót, gulrætur, hvítlauk og annað grænmeti. Steikið snöggt á pönnu með einum grænmetisteningi og kryddið rausnalega með kryddinu „Best á fiskinn“ og pínu pons cayenna. Dreifið grænmetinu jafnt yfir fiskinn.

Hrærið saman pestó og smurostum. Smyrjið jafnt yfir hráefnið í mótinu. Saltið og piprið. Dreifið rifnum osti yfir. Bakið í ofni við 175°C í 30-35 mínútur.

Hvítlaukssósa

Bræðið hvítlauksost í potti og bynnið með mjólk eða rjóma í hæfilega þykka sósu.

Berið fram með soðnum hrísgrjónum og fersku salati.



Makrill

í tómatsósu

Kjartan Már Ívarsson - Vestmannaeyjum, Pytur VE 25

*2 vænir makrílar
Libby's tómatsósa
salt
pipar
Aromat krydd
lárviðarlauf*

Makrillinn er skorinn í hæfilega bita og settur í sjóðandi vatn.

Soðinn í 5- 6 mínútur og er þá tekinn varlega uppúr pottinum og beinhreinsaður.

Næst er fiskurinn kryddaður með salti og pipar og stappaður saman við Libby's tómatsósu.

Borðið fram á grófu nýbökuðu brauði.



Fiskborgarar

Sigga Hjartar

Sigurður Hjartarson - Bolungarvík, Hjörtur Stapi IS 124

400 g fiskhakk

1 dl rasp

1 dl rifinn ostur

salt og annað krydd eftir smekk

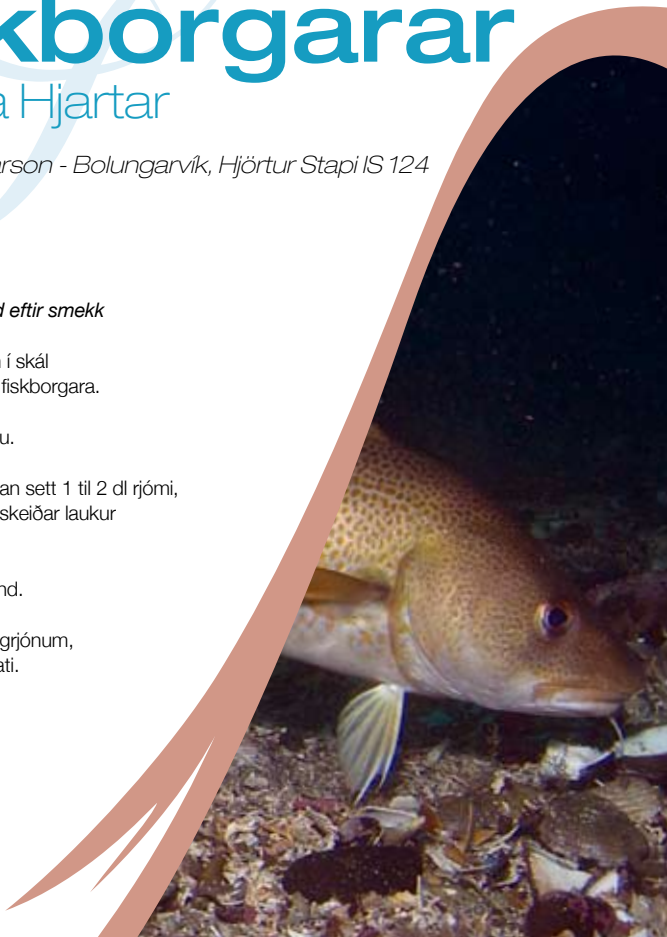
Öllu blandað saman í skál
og hnoðað saman í fiskborgara.

Steikið á heitri pönnu.

Út á pönnuna er síðan sett 1 til 2 dl rjómi,
1 dl vatn, 5 til 6 matskeiðar laukur
og tómatsósa.

Látið malla smá stund.

Borið fram með hrisgrjónum,
kartöflum og hrásalati.



Grillaður Skötuselur

Grétar Már Guðfinnsson - Patreksfirði, ANNA SH 13

vænn skötuselur
fiskikrydd
matarolía
sojasósa
síróp

Skötuselurinn er vandlega snyrtur, þerraður og skorinn í góðar grillsneiðar, 3-4 sm þykkar. Kryddið með fiskikryddi.

Kryddlögur

Ríkulega af matarolíu, sojasósu og sírópi er blandað saman í skál. Fiskurinn er lagður í löginn og látinn marinerast í 1-2 daga í ísskáp.

Grillið á útigrilli í stutta stund við góðan hita.

Borið fram með grilluðum sætum kartöflum og salati.



Makríflök

með mango salsa og sojasósu

Erla Björg Guðrúnardóttir - Stykkishólmi. Marz Sjávarafurðir

Fyrir 4

1 kg makríflök með roði (helst línuveiddur),
salt og pipar, smjör, ólífuolía

Makríflökkin eru skoluð og snyrt, skorið þvert í roðið með 2 sm millibili, þó ekki alveg yfir. Þetta er gert til að hleypa fitunni út þegar fiskurinn er steiktur. Smjör og olía eru brædd á pönnu, gott að hafa 50/50 af smjöri og olíu. Makrillinn er kryddaður með salti og pipar og settur á roðhliðina á heita pönnuna og eldaður á þeirri hlið þangað til fiskurinn er farinn að eldast upp með hliðunum og roðið orðið stökkt, þá er fisknum snúið við rétt í blálökinn til að loka honum. Þá ætti fiskurinn að vera orðinn „al dente!“.

Mango Salsa

1 heill mango, saxaður niður í litla bita. ½ rauðlaukur, meðalstór, smátt skorinn
1 eldpirar, rauður, skorin í smá bita, fræhreinsaður eða ekki, fer eftir smekk
Safi úr ½ til 1 límónu. Handfylli af Coriander, skorið smátt. Smá sjávarsalt.

Allt hráefnið er saxað niður og blandað saman í skál.

Sósa

2-3 vorlaukar, skornir í þunnar sneiðar. 1-2 eldpirar, rauður, skorinn
í þunnar sneiðar, fræhreinsaður eða ekki, fer eftir smekk og hversu
sterka sósu þið viljið hafa. 3-5 sm af engiferrót, röspuð niður eða
sett í smáa bita. 1-2 hvítlausrif, sett í gegnum hvítlauspessu.
Safi úr ½ til 1 límónu. 2 matskeiðar af sesamolíu.

2-4 matskeiðar af fiskisósu (fer eftir smekk). 1 matskeið
af brúnum sykri (þarf ekki að vera). 0,5-1 dl góð sojasósa.

Allt hráefnið er saxað niður og blandað saman í skál
og borið fram til að dýfa fisknum í.



Fiskibollur

með saltkjöti

Stefán Valdimarsson - Sauðárkróki, Vinur SK 22

500 g nýr fiskur (þorskur, ýsa eða langa)

50 g beinlaust feitt saltkjöt (soðið)

2 soðnar kartöflur, meðalstórar

1 egg

salt og pipar

1 dl mjólk

brauðrasp til að velta uppúr

25 g smjör

1,5 dl rjómi

Saxið saman fiski og kjöti.

Síðan eru kartöflur saxaðar saman við.

Leggið í skál og blandið eggjum og kryddi samanvið. Pynnið með mjólk þar til verður að þykku deigi.

Mótið flatar kökur úr deiginu og veltið uppúr raspi. Steikið síðan á heitri pönnu þar til kökurnar verða fallega brúnar. Þá er rjóma hellt yfir, látið sjóða upp og slökkt undir.

Berið fram með fersku salati og hvítlauksbrauði.



Grafin lúða

Rögnvaldur Einarsson - Akranesi, Gári Ak 5

800 gr lúða eða ýsa

1/2 lítri sítrónusafi

2 msk salt

6-8 msk sykur

2-3 stk laukur

2-3 stk paprika

Sykurinum og saltinu er hrært vel saman við sítrónusafann. Skerið laukinn og paprikuna og blandið saman við sítrónusafann.

Bætið fiskinum út í og þetta er tilbúið eftir 3 - 4 tíma. Allt í góðu að láta það liggja lengur en þá verður sítrónubragðið sterkara.

Sósa:

Majones

Dijon sinnep

Púðursykur

Dill og matarolía eftir smekk.

Gott með ristufu brauði.

