



# 2017

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



# Léttsaltaðir þorskhnakkar

*Axel Helgason formaður LS, Reykjavík  
- Sunna Rós SH 123*

*700 g léttsaltaðir þorskhnakkar  
6 tómatar  
2 rauðlaukar  
7 sveppir  
1 krukka svartar ólífur (skornar í tvennt)  
1 rauð paprika eða gulrót  
6 hvítlauksgeirar (saxaðir)  
fullt af ólífuolíu og pipar*

## **Aðferð**

Skerið tómata og rauðlaukinn í nokkuð smáa báta og setjið í botninn á eldföstu móti. Paprika og sveppir saxað smátt og dreift yfir ásamt hvítlauknum. Slettið ólífuolíu því næst yfir allt sem komið er í mótið.

Leggið þorskhnakkana yfir grænmetið og aftur er ólífuolíu slett yfir. Piprið, að lokum eru ólífunum dreift yfir fiskinn í eldfasta mótinu.

Bakið í ofni við 180°C í 15 mín.  
(fer aðeins eftir stærð hnakkanna, ekki ofbaka)

Ómissandi að hafa snittubrauð með til að dýfa í sósunu sem af réttinum kemur.



# Bakaður fiskur

Lúðvík V. Smáráson, Rífi - Kári III SH 9 og Kári II SH 219

800 - 1000 g þorsflök  
2 msk sítrónusafi (1/2 kreist sítróna)  
salt, pipar  
250 g ostur  
2 msk fersk steinselja  
1/2 blaðlaukur  
1 dl brauðraspur  
60 g smjör

Þorsflökin eru roðflett og skorin í hæfilega bita. Flökunum er ráðað í eldfast mót. Sítrónusafanum er hellt yfir og kryddað með salti og pipar.

Rífið ostinn, saxið steinseljuna og sneiðið blaðlaukinn í 2-3 mm sneiðar. Blandið nú saman ostinum, steinseljuni, blaðlauknum, brauðraspinum og bræddu smjörunu.

Dreifðu nú blöndunni yfir fiskinn og bakið í 175-180 gráðu heitum ofni í um 20 mínútur eða þar til fiskurinn er soðinn og raspurinn fallega ljósbrúnt.

Borið fram með hrisgrjónum, belgbaunum og blönduðu blaðsalati.



# Gellur

## strandveiðimannsins

*Vigfús Þórarinn Ásbjörnsson, Hornafirði - Ásbjörn SF 123*

Uppskrift fyrir 4

*750 g gellur af nýjum handfæraveiddum þorski*

*5-6 hvítlauksrif skorin í sneiðar*

*150 g smjör*

*1/2 l rjómi*

*400 g hveiti*

*1/2 tsk salt*

*1/2 tsk hvítur pipar*

Fyrst er hveitinu ásamt salti og pipar blandað saman í skál. Handfæraveiddu gellurnar settar út í hveitiblönduna og þeim velt vel uppúr blöndunni.

Smjóri ásamt hvítlauksrifjunum skellt á pönnu og hún látin ná miðlungs hita. Gæta þarf vel að því að smjórið verði ekki of heitt því þá mun það brenna.

Því næst eru gellurnar settar á pönnuna og steiktar í um það bil 2-3 mínútur á hvorri hlið eða þar til þær verða gullin brúnar.

Síðast er rjómanum hellt yfir gellurnar á pönnunni og látin krauma örliðið eða þar til komið er gott bragð í rjómann. Best er að bera þetta fram með bakaðri kartöflu ásamt ísköldum dökkum Kalda.



# Steikt Hnísukjöt

Ólafur Sigurðsson, Árskógssandi - Sólrún EA 151

500 g hnísukjöt skorið í um 1,5 sm sneiðar  
1 uxahalasúpubréf  
1 dl vatn  
1 dl mjólk eða rjómi  
smjör til steikingar

Kjötinu velt uppúr duftinu.  
Steikt á pönnu upp úr smjöri eða smjörliki eftir smekk.

Restin af duftinu hrist saman við 1 dl vatni  
og 1dl af mjólk/rjóma. Hellt yfir kjötið á pönnunni  
og látið malla í 15-20 mín.

Sósan er síðan þynnt til eftir smekk.

Borið fram með sæt/kartöflumús.  
Við sjóðum sætar og venjulegar kartöflur til helminga  
og stöppum saman, kryddað með salti og pipar  
og þynnt með mjólk /rjóma.

Rauðrófur, rífsberjasulta, grænar baunir.



# Smálúða

## með rjómahvítlaukkssósu

Gísli Gunnar Marteinnsson, Ólafsvík  
- Glaður SH 226 og Sverrir SH 126

Fyrir 4

1200 g smálúða

hveiti

salt og pipar

Lúðunni er velt upp úr hveiti. Kryddað með salti og svörtum pipar og síðan steikt á pönnu. Einnig er hægt að sleppa því að steikja fiskinn og setja hann þess í stað í eldfastmót og krydda með salti og svörtum pipar.

Sósa

3 hvítlauksrif söxuð smátt.

Sveppir að vild skornir í smátt.

Þetta er steikt upp úr smjöri á pönnu.

1 lítill 125 g Rjóma smurostur með hvítlauk

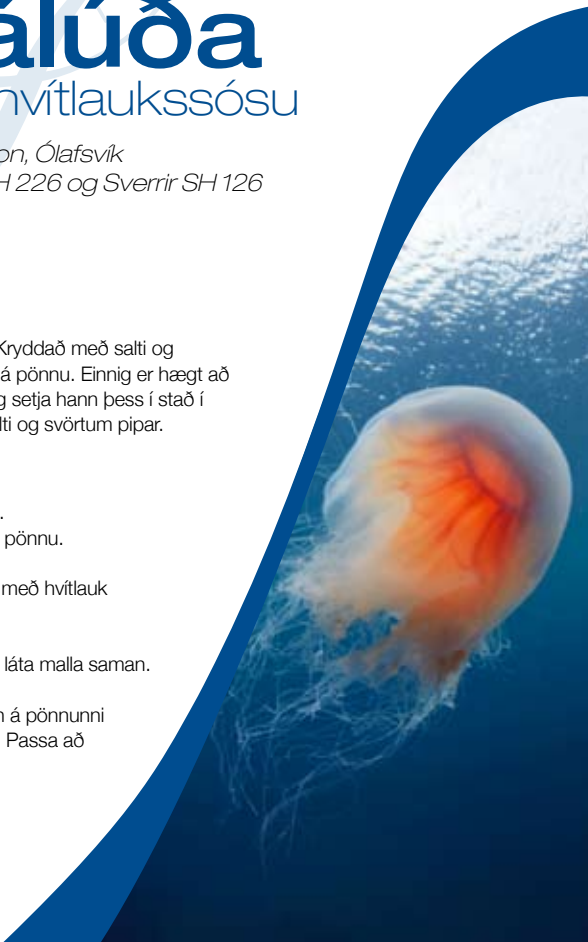
1 - 1 1/2 peli rjómi

1 Toro sveppateningur

Þetta er sett út á pönnuna og láta malla saman.

Helli síðan sósunni yfir fiskinn á pönnunni eða setja í ofn í ca 10-15 mín. Passa að elda fiskinn ekki of mikið.

Borið fram með litríku salati og hrísgrjónum.



# Piparsveina uppskrift

# Fiskur í ofni

## - fyrir einn

*Jón Tryggvi Árnason, Kópaskeri - Þorbjörg PH 25*

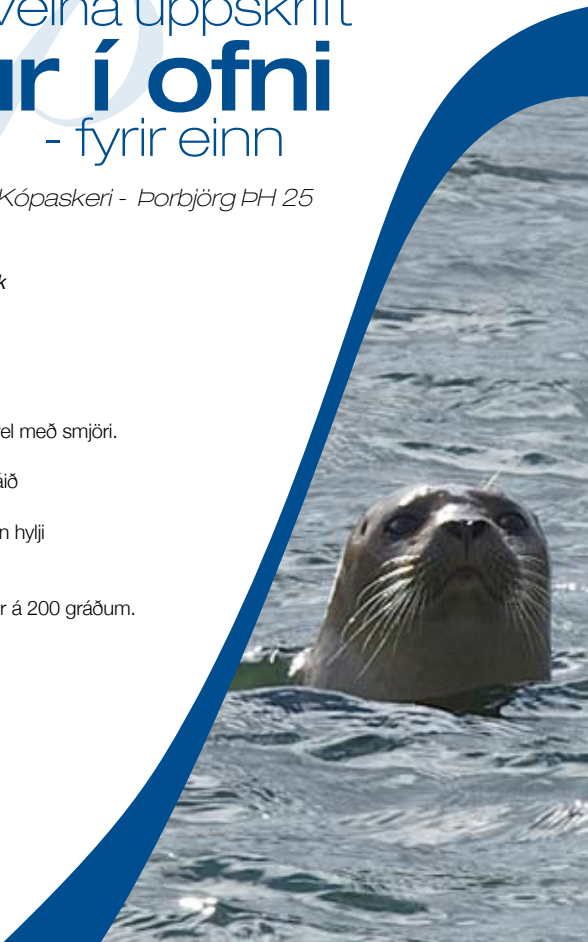
*200-300 g þorsk- eða ýsuflök  
um það bil 1 dl salsasósa  
salt og pipar  
smjör  
ostur venjulegur*

Takið eldfast mót og smyrjið vel með smjöri.  
Leggið flökin í mótið.  
Hellið salsasósunni yfir og stráðið  
salti og pipar yfir.  
Rífið ostinn yfir þannig að hann hlýji  
alveg flökin.

Setjið inn í ofn í um 20 mínútur á 200 gráðum.

Berið fram með fersku salati  
og hrísgrjónum.

Getur ekki verið einfaldara  
og alveg ljómandi gott.



# Saltfiskréttur

# Aveiro

*Birgir Ingvarsson, Bakkafirði - Finni NS 21*

*700 g saltfiskur skorinn í bita vel útvatnaður*

*8 meðalstórar kartöflur*

*4 paprikur, 4 gulrætur*

*1 blaðlaukur, piparsmurostur lítið box*

*1 til 2 pelar rjómi/matreiðslurjómi*

*5 geirar hvítlaukur*

Saltfiskurinn þarf helst að vera 2ja ára gamall. Skorinn í 2ja sm teninga, velt upp úr hveiti, pipar og öriltlu chili kryddi. Steiktur á pönnu í olíu eða íslensku smjöri.

Teningarnir teknir af pönnunni og paprikan, blaðlaukurinn og þunnt skomar gulrætur léttsteikt á pönnu. Hvítlaukurinn er steiktur sér. Kartöflurnar skornar í 0,5 sm skífur skolaðar vel og raðað í botninn á eldföstu fati.

Saltfiskurinn raðast ofaná, léttsteikt grænmetið sett því næst. Steiktur hvítlaukur hrærður saman við piparostinn og smurt ofaná. Rjóma hellt yfir og bakað í ofni við 180 gráður í 40 mín.

Gætið þess að rétturinn bakist ekki of lengi, borið fram með góðu fersku salati, hvítlauksbrauð má gjarnan hafa með. Chardonnay hvítvín fer einkar vel með þessum rétti.





# Marineruð lúða og skelfiskur í kryddlegi

*Sveinbjörn Ragnarsson, Bolungarvík - Fagranes ÍS 8*

Smáréttur fyrir 8-12 manns

*500 g lúða skorin í bita, skelfiskur, humar*

*safi úr 2 sítrónum*

*1 msk sykur, 1 msk salt*

*smá olía*

Kryddlögur

*3 - 4 laukar*

*1 græn paprika, 1 rauð paprika, 1 gul paprika*

*4 msk matarolía*

*2 msk hvítvínседik*

*2 msk fersk steinselja, smátt skorin*

Blandið saman í stórrí skál, sítrónusafa, salti, sykri og olíu. Látið fiskinn liggja í þessum legi í sólarhring. Snúið fiskinum nokkrum sinnum. Blandið öllu saman sem á að fara í kryddlöginn. Færið fiskinn upp úr sítrónuleginum og blandið saman við kryddlöginn. Kælið a.m.k í 3 klst fyrir framreiðslu. Berið fram með ristuoðu brauði, skreytt með sítrónum og rækju og jafnvel nokkrum ólífum.

Tartarsósa

*1 bolli majones, safi úr einni sítrónu*

*1 matskeið sweet relish*

*2-3 dropar af tabsco sósu*

*1 msk saxaður kapers*

*söxuð steinselja eftir smekk*

*Öllu blandað saman og geymt í kæli.*



# Hvítlauksmarineruð Langa

*Stefán Jónsson, Akranesi - Grímur AK 1*

Langa flökuð, roðrifin og skorin í hæfilega bita. Sett í hvítlauksmarineringu frá **Caj'HP**. Best að láta fiskinn marinerast í einn sólarhring en má vera styttra.

Langan grilluð á útigrilli um 2 mín. á hvorri hlið og síðan borin fram með fersku salati og sósu.

## **Salat**

Iceberg skorið í smáar ræmur, paprika skorin í litla bita og gúrka söxuð niður og sett með. Fetaostur og smá olía sett yfir.

## **Sósa**

Sýrður rjómi, smá majones, saxaður ferskur graslaukur eftir smekk, smá soya sósa úti.

Verði ykkur að góðu.



# Taílenskur réttur

# Fiskur í rauðu karrý

*Hjálmar H. Hjálmarsson, Hofsósi*

*-Hóley SK132 og Skáley SK32*

**600 g fisksteikur (ýsa, lúða, langa eða annar fiskur)**

**1 msk olía**

**3 msk rautt karrý mauk**

**400 ml kókosmjólk**

**300 ml grænmetiskraftur (vatn og 1-2 msk grænmetiskraftur frá Oscar)**

**Safi úr einni límónu**

**200 g baby korn**

**2 msk ferskt kóriander**

Skerið fiskinn í steikur.

Saxið kóriander og kreistið límónusafa í skál. Hitið oliu á wok pönnu eða á stórru pönnu og bætið rauðu karrý mauki saman við olíuna, veltið saman á lágum hita í 1 mínútu.

Bætið fiskinum á pönnuna og steikið beggja megin ljós brúnt.

Bætið límónu safa, kókosmjólk, grænmetiskrafti og baby korni á pönnuna og sjóðið í 4 mínútur eða þar til fiskurinn er fulleldaður, skreytið með kóriander.

Borið fram með Jasmine hrísgrjónum.

Sósan er medium sterk, notið minna af karrý mauki til að minnka sterkleika. Það má nota annað hráefni en fisk í þennan rétt eins og kjúkling, nautakjöt eða tofu. Mæli með að bæta við ½ msk af fiskisósu og 1 msk af pálmasykri ef kjöt er notað í staðinn fyrir fisk.



# Bragðarefur

*Magnús Gunnarsson, Grindavík- Byr GK 59*

*700-800 g þorskur  
sæt kartafla  
ólífur  
sveppir  
paprika  
fetaostur  
sýrður rjómi  
Sambal Oelek sósa  
rjómi*

## Í eldfast mót

Sæta kartafnan skorin í ræmur og sett í botninn, fiskurinn lagður yfir ásamt ólífum, sveppum, papriku og bæta því grænmeti við sem hver vill. Gott að setja líka sólþurrkaða tómata með.

1-2 tsk af Sambal Oelek sósu (sterk) hrærð við 1 dós af sýrðum rjóma og svolítið af rjóma líka með. Þessu er hellt yfir fiskinn og að endingu er fetaostur settur yfir allt saman.

Ofninn stilltur á 180 gráður og bakað í um 25 mínútur.



# Fiskréttur

## með blaðlauk og sveppum

*Guðmundur Óli Sigurðsson, Siglufirði - Oddverji Sl 76*

600-800 g ýsa eða þorskur  
1 góður blaðlaukur  
250 g sveppir (1 box)  
1 bollí rifinn ostur  
2,5 dl rjómi eða matreiðslurjómi  
2 msk sveppasmurostur  
½ - 1 sítróna  
1-1½ tsk aromat krydd

Kreistið sítrónu yfir fiskflökin og kryddið með aromati. Látið standa um stund.

Skerið fiskinn í bita og setið í eldfast mót. Sneiðið blaðlaukinn og mýkið í olíu á pönnu, takið af og steikið sveppina í smá stund.

Hellið þá rjómanum yfir, setjið rifna ostinn út í ásamt sveppasmurostinum og látið sjóða þar til hann er bráðnaður. Bætið loks blaðlauknum á pönnuna og kryddið með aromatkryddi eftir smekk.

Hellið þessu síðan yfir fiskinn og bakið við 190 gráður í 15-20 mínútur.

