



2011

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



Fiskur í ofni

Jón Kr Kristjánsson - Akureyri, Slyngur EA 74

(fyrir 4)

2 flök ýsa eða þorskur, meðalstór

3 dl. Tilda Basmati hrísgrjón

2 msk. kókósmjöl

Karrý eftir smekk (um 1 msk.)

Brauðostur 26%

2-3 dl. rjómi

Aðferð: Sjóðið hrísgrjónin samkvæmt leiðbeiningum á pakka og saltið, skiptið þeim síðan í 2 helminga og blandið karrý og kókósmjöli við annan helminginn.

Setjið þetta í botn á eldföstu móti og raðið fiskinum ofan á. Setjið hinn helminginn af hrísgrjónunum yfir og breiðið svo ost yfir allt saman, loks er rjómanum hellt yfir.

Bakað í ofni við 180-200°C í 20 mín.

Gott er að hafa með þessu Hollandaise sósu og hvítlauksbrauð.



Sesamhúðaður ufsi

Ómar Fransson - Hornafirði, Sævar SF 272

700 - 800 gr. ufsaflök, beinhreinsuð

150 gr. sesamfræ

1 egg

1 msk. kalt vatn

3 msk. olía til steikingar

Hveiti

3 msk. sojasósa

1 tsk. sesamolía

Smá skvetta af tabascosósu

Aðferð: Ristið sesamfræin á þurri pönnu þar til þau eru farin að taka smá lit, mikilvægt að hræra stöðugt í á meðan. Hellið fræjunum á disk og látið kólna. Þeytið egg og vatn saman í skál. Skerið fiskinn í um 5-6 sm bita.

Panna hituð vel og óiunni hellt á hana. Veltið fiskbitunum upp úr hveiti, síðan úr eggji og loks úr sesamfræjunum. Eftir það er fiskurinn settur á pönnuna og steiktur við meðal hita í 3-4 mínútur á hvorri hlið, fer eftir þykkt.

Á meðan er sojasósu, ediki, sesamolíu og tabascosósu hrært saman í lítilli skál.

Pegar fiskurinn er gegnsteiktur er hann færður upp á fat og borinn fram með sósunni og hrísgrjónum.



Skötuselur í Mangó Chutney

Valur P. Guðjónsson - Njarðvík, Sunna Líf KE 7

800 gr. skötuselur
250 gr. rækjur
3 msk. karrýmalk eða
venjulegt karrý
3 msk. mangó-chutney
2 msk. kóriander
1 stk. hvítlauksgeiri
1/4 lítri rjóma
2 stk. grænmetiskraftur
4 msk. olía
Salt og pipar
Ostur

Aðferð: Hreinsið skötuselinn og skerjið í jafna bita. Hrærið saman karrýi og Mangó Chutney og saxið kóriander út í maukið. Afhýðið hvítlauk og pressið út í maukið ásamt grænmetiskrafti og rjóma.

Steikið skötuselinn á vel heitri pönnu (með olíu) í 1 - 2 mín á hvorri hlið. Kryddið með salti og pipar. Setjið skötuselinn í olíusmurt mót og hellið maukinu yfir. Bakið í 10 mín við 200 gráðu hita. Takið fatið út eftir 8 mín og setjið rækjurnar yfir og dreifið ost yfir. Bakið í 2 mín.



Spari ýsa

Páll Aðalsteinsson - Stykkishólmi, Anna Karín SH 316

2 meðalstór ýsuflök
½ blómkálshaus
½ spergilkálshaus
2 stk. gulrætur
5 stk. sveppir
¼ l. matreiðslurjómi
200 gr. rjómaostur
2 msk. smjör
Salt og pipar
Rifinn ostur

Aðferð: Skerið blómkál, spergilkál og gulrætur í bita og léttsteikið í smjöri og látið í botninn á eldföstu móti. Því næst eru ýsuflökín skorin í bita, lögð ofan á grænmetið og krydduð með salti og pipar.

Skerið sveppina í sneiðar, léttsteikið í smjöri og raðið ofan á ýsuna. Hrærið matreiðslurjómann og rjómaostinn saman og hellið yfir. Að lokum er rifna ostinum dreift ofaná.

Bakað í ofni í 20 mín. við 200°.

Borið fram með soðnum hrísgrjónum og hvítvíni.



Grilluð lúða

Ólafur Friðbert Einarsson - Hafnarfirði, Ólafur HF 200

2 kg. stórlúða
½ - 1 flaska sesamolía
3 msk. sesamfræ
Maldon Sea Salt
Pipar

Sósa:

3 dósir hrein jógúrt
½ gúrka
Salt og pipar

Aðferð: Skerið lúðuna í ca 3 cm bita með roði og setjið í poka. Hellið sesamolíunni yfir og bætið fræjunum við.

Látið standa í um 2-4 tíma.

Saltið fiskinn roðmegin með Maldon Sea Salt og grillið fiskinn á sömu hlið, til að fá „crispy“ áferð.

Grillið í um 4-5 mín á lokuðu grilli og berið fram með grilluðum kartöflum og jógúrt sósu, salti og pipar.



Engifer og kókos þorskur

Heiðar Magnússon - Ólafsvík, Brynja SH 237

(fyrir 4)

800 gr. þorskur

100 gr. möndlur

½ laukur

3 stk. hvítlauksrif

1 stk. rautt chili-aldin, fræhreinsað

½ msk. engifer, rifið

1 tsk. turmeric

1 msk. sojasósa

125 ml. kókosmjólk

Aðferð: Hitið ofninn í 200°. Blandið saman lauk, hvítlauk, chili, engifer, turmeric og sojasósu í matvinnsluvél. Smyrjið helmingnum af maukinu yfir þorskin, leggið í eldfast mót og bakið í 12 mín.

Hitið afganginn af maukinu á pönnu og blandið kókosmjólkinni saman við, hitið að suðu og berið fram með fiskinum.



Ýsu ofnréttur

Sverrir S. Ólason - Siglufirði, Elva Björg Sl 84

800 gr. ýsa
2 bollar hrísgrjón
1 paprika (græn eða rauð)
1/4 dós sveppir
100-200 gr. rækjur
1/4 rjómi
Rifinn ostur
1 askja rjómaostur

Aðferð: Hrærið saman ýsuni, rækjunum og hrísgrjónunum. Steikið paprikuna og sveppina á pönnu. Því næst á að smyrja rjómaostinum í botn á eldföstu móti.

Allt hráefnið er svo sett saman í eldfasta mótið og rifna ostinum dreift yfir.

Eldað í ofni í 30 mín. við 180°.
Kryddið með salti, pipar og Aromat eftir smekk.



Fiskisúpa með skötusel

Oddur Vilhelm Jóhannsson - Vopnafirði, Ás NS 78

600 gr. skötuselur eða annar góður fiskur

- 1 stk. laukur
- 3 stk. hvítlauksrif
- 3 stk. gulrætur
- 3 stönglar sellerí
- 3 stk. sætar kartöflur
- 1 dós tómátþykkni
- 1 dós maukaðir tómatar
- 2-3 tsk. basil
- 2 tsk. majoram
- 2 teningar grænmetiskraftur
- Salt og pipar eftir smekk
- 1 l. vatn
- 1 peli rjómi

Aðferð: Byrjað er á að mýkja grænmetið í smá olíu í potti. Kryddi, tómátþykkni og tómötum er bætt út í, og síðan vatni. Þetta er látið malla í góðan tíma þar til grænmetið er orðið mjúkt. Smakkið til og bætið kryddi eða krafti út í ef þarf. Rjóma er bætt út í pottinn og hitað upp að suðu.

Að lokum er fiskurinn skorinn í bita og settur saman við, einungis stuttu fyrir snæðinginn. Súpan er borin fram með góðu brauði og ísköldu vatni.



Steinbíts piparsteik

Haukur Eiðsson - Húsavík, Karólína PH 100

Steinbítur, roð og beinlaus ca. 700 gr.

Grillolía (Caj P. Orginal)

Svartur pipar

Grænmetiskraftur

Rjómi

Aðferð: Veltið steinbítnum upp úr Caj P. grillolíu og steikið á vel heitri pönnu í ca. 2 –3 mínútur á hvorri hlið. Kryddið með svörtum pipar og bætið rjóma út á pönnuna ásamt grænmetiskrafti.

Lækkið því næst hitann og látið malla þar til sósan er orðin hæfilega þykk. Borið fram með léttsteiktum hrísgrjónum og fersku salati.

Hrísgrjón:

Paprika rauð, paprika græn, rauðlaukur, blaðlaukur, Sweet Chillisósa, Teriyakisósa

Léttsteikið grænmetið í olíu. Bætið soðnum hrísgrjónum út í. Léttsteikið, bætið Teriyaki og Sweet Chilli – sósum út á eftir smekk.



Sælkera ýsa

Georg Eiddur Arnarson - Vestmannaeyjum, Blíða VE 263

(fyrir 4)

800 gr. ýsa

200 gr. rækjur

1 græn paprika

1 epli

4 gulrætur

1 tsk. karrý

110 gr. rjómaostur

1 dl. rjómi

1 tsk. salt

1 tsk. season all

1/2 tsk. sítrónupipar

Smjörliki

Aðferð: Skerið paprikuna, eplið og gulræturnar í bita. Bræðið smá smjörliki á pönnu og setjið papriku, eplið og gulræturnar út í. Stráið karrýinu yfir, látið rjómaostinn bráðna á pönnunni og hellið rjómanum yfir. Skerið fiskinn í lítil stykki og leggið yfir blönduna á pönnuni.

Setjið rækjurnar yfir og stráið season all, salti og sítrónupipar yfir. Setjið lok á pönnuna og látið sjóða í 5-10 mín við vægan hita. Má jafna með sósujafnara ef vill.

Borið fram með hrisgrjónum og brauði.

