



2012

*Lands samband smábátæigenda óskar félagsmönnum
og velunnurum farsældar á nýju ári*



Marineruð Lúða

Bryndís Sigurðardóttir - Hólmavík

Hlökk ST 66 og Herja ST 166

- Góður forréttur eða sem réttur á hlaðborði.

Lúðuflak um 1,5 kg

4 - 6 dl matarolía

2 krukkur Capers

1 krukka ólífur (svartar eða grænar)

½ - 1 flaska sítrónusafi

1 - 2 dl Sprite

1 msk hvítlaukspipar

Maldon salt

Öllu blandað saman í skál og smakkað til

- lögurinn á að vera bragðmikill.

Lúðuflakið roðflett og skorið

í litla teninga og sett útí löginn.

Látið bíða í 12 tíma í ísskáp.

Borið fram með hvítlaukssósu

og nýbökðu brauði.



Góð fiskisúpa

Katrín B. Sigurjónsdóttir - Garðabæ, Bjartur í Vík HU 11

Fyrir 4

- 2 laukar, skornir smátt
- 4 hvítlauksrif, marin
- 2 sætar kartöflur, niðurbritjaðar
- 1 brokkolíhöfuð, brotið í sprota
- 1 pakki míni maís
- 1 paprika, skornin
- 1 dós tómatar
- 2 msk karrý
- 2 msk mango chutney
- 1,5 lítrar vatn
- 2 fiskiteningar
- 1 dós kókosmjólk
- 500 gr ýsa eða lax
- 100 gr rækjur

Mýkið grænmetið ásamt karrýinu í olíu á heitri pönnu. Tómotum, vatni, mango chutney og fiskikrafti bætt út í og látið sjóða í um 15 mínútur þá er kókosmjólkinni bætt út í.

Fiskurinn er skorinn í litla bita, settur úti súpuna og látið sjóða í 2-3 mínútur.

Að lokum er rækjunum bætt út í og hitað að suðu.



Ýsa og ananas

Bára Pálsdóttir - Patreksfirði, Hafbáran BA 53 og Bára BA 95

2 stk ýsuflök

¼ dós ananas (lítil dós ananaskurl)

1 stk laukur

1 stk paprika

1-2 tsk karrý

Sýrður rjómi eða rjómi (1/4 l rjómi)

Rifinn ostur

Salt

Sítrónupipar

Fiskurinn er settur í eldfast mót, kryddað með salti og sítrónupipar. Gott að hylja með álpappír.

Bakað í ofni við 175°C í 15 - 20 mín eða þar til fiskurinn er bakaður.

Laukurinn og paprikan látin krauma smástund í olíu. Síðan er anans og karrýi dreift yfir fiskinn.

Þá er rjómanum hellt yfir og að lokum er ostinum stráð yfir. Látið aftur í ofninn þar til osturinn er bráðnaður.

Gott er að bera fram með hrísgrjónum og hvítlauksbrauði.



Saltfiskréttur

Drífa Garðarsdóttir- Akranesi, Leifi AK 2

*Nætursaltaður fiskur
eða útvatnaður saltfiskur*

Sellirí

Steinselja

Paprika rauð og gul

Sveppir

Salt og pipar

2 dl rjómi (það miðast við 4)

1 dl hvítvín (sama og með rjómann)

Smjör til steikingar

Steikið fiskinn á pönnu setja hann á disk og geymið. Saxið grænmetið og steikið allt saman nema sveppi ekki setja þá fyrr en aðeins seinna. Saltið og piprið en farið varlega með saltið, fer svoltið eftir fiskinum hvað þarf mikið af salti.

Leggið fiskinn yfir grænmetið á pönnunni, hellið rjóma og hvítvíni yfir. Látið krauma við vægan hita í um 8-10 mín.

Mjög góður og fljótlegur réttur og magnið ekkert nákvæmnismál meira bara eftir smekk hvers og eins.

Gott að hafa með þessu salat, brauð og ef til vill kartöflur.



Saltfisk borgari Öðlingurinn

Ágústa Arnardóttir - Djúpvaggi, Öðlingur SU 19

Fyrir 4

600-800 gr af saltfisk (má nota hvaða fisk sem er)

1-2 egg

Rasp

4 hamborgarabrauð

100 gr klettasalát blanda

1/2 rauð paprika

Bernaise sósa í dós frá Toppsósum (Nonni Litli)

Skerið fiskinn þannig að hann verði svipaður á stærð og hamborgarabrauðið. Veltið vel hreinsuðum fiskbitunum upp úr eggjum og síðan raspi. Steikið á pönnu þar til raspurinn fær góðan lit og fiskurinn er steiktur í gegn.

Hitið hamborgarabrauðin í ofni eða á rist í smástund. Takið brauðin í sundur og setjið bernaise sósu á botninn, síðan salatið, nokkrar lengjur af papriku, fiskinn, meiri bernaise og svo lokið af brauðinu.

Bernaise sósa er oftast notuð með kjöti en ég hvet ykkur samt til að prófa þetta. Ef ykkur líst ekki á, má nota hvaða sósu sem er, sem og hvaða grænmeti sem er. Gott er að bera borgarana fram með litlum tómötum og gúrkum eða einhverskonar kartöflum.



Sólþurrkaður Saltfiskur

með þurrkuðum ávöxtum

Elinborg Ólafsdóttir - Hornafirði, Öm II SF 70

8 sólþurrkaðir saltfiskbitar

Nokkrar sneiðar af beikoni

2 laukar

1 msk rúsinur

1 msk furuhnetur

30 gr apríkósur

1 msk möndlur

8 döðlur

1 staup sætt sherry

hveiti

olía

Veltið bitunum upp úr hveiti og steikið í mikilli olíu við meðalhita, þar til fiskurinn er gegnum steiktur. Haldið honum heitum í ofni við lágan hita.

Skerið laukinn í þunnar sneiðar og steikið í olíu. Skerið beikonið í teninga, steikið á pönnu, passið að brenna ekki. Bætið þurrkuðum ávöxtum úti, hellið víninu yfir og látið sjóða í 2-3 mín. við mjög vægan hita.

Látið saltfiskstykkin á fat, hellið leginum með þurrkuðu ávöxtunum yfir, skreytið með lauknum og berið réttinn strax fram.

Mjög gott að bera fram með þessu smjörsoðnar rófur, grillaðar kartöflur og ferskt salat. Rófur soðnar í vatni og smjóri síðan eru þær settar á fat og kryddaðar með pipar og salti og klipptur graslaukur yfir.

Sjávarrétta **súpa**

Aldís Anna - Eyrarbakka, Máni AR 70

*Sjávarfang að eigin ósk
170 gr smjörliki
70 gr tómátþúrra
2 msk paprikuduft
1/4 þúrrulaukur
5 hvítlauksgeirar*

Smjörliki, tómátþúrra, paprikuduft
þúrrulaukur og hvítlaukur er sett saman í pott
og látið krauma í smástund.

Því næst er bætt út í:

*1,5 litrar vatn
1 dl hveiti
5 fiskiteningar
1/2 lítri Þjómi*

Því næst er humri, rækjum,
þorsk eða bara hvaða
sjávarfangi sem er bætt við.



Saltfiskur í tómata

Jóna Björk Sigurðardóttir Sauðárkróki
Hafey SK 10, Séra Áni SK 101

700 gr saltfiskur

1 dl olía

4 laukar

2 msk tómatapúrra

6 tómatar eða 400 gr tómatar í dós

1 rauð paprika sneidd

1 græn paprika sneidd

1/2 rauður eða grænn chilipipar

Fullt af hvítlauk 4-8 hvítlauksgeirar (eftir smekk)

Pipar

Hitið olíu á pönnu, sviðið lauk, hvítlauk, papriku, tómata, chilipipar.

Tómatapúrran sett úti og sjóðið við vægan hita í 10 mínútur.

Pá er fiskinum bætt út í.

Piprið og sjóðið í aðrar 10 mínútur.

Gott með nýbökðuð
grófu brauði.



Fiskur og sætar kartöflur

Bryndís Arnþórsdóttir - Keflavík, Steini GK 45, Dóri GK 42

*Ýsa eða þorskur
Sætar kartöflur
Fetaostur í olíu*

Saxið sætar kartöflur í teninga
og setjið í eldfast mót.

Hellið olíu af fetaosti yfir og bakið í ofni
á 200°C í um 30-40 mín.

Veltið ýsu eða þorskbitum upp úr hveiti
og steikið á pönnu. Saltið og piprið.

Raðið svo fiskinum yfir kartöflurnar og hellið
fetaostinum ofan á fiskinn.

Bakið í um 10 mínútur.

Borið fram með rúgbrauði.



Humarhalar

Ragnheiður H. Þórðardóttir - Húsavík, Máni EA 36

Humarhalar

Smjör

Hvítlaukur

Salt

Sítrónu- eða lime pipar

Humarhalarnir eru klofnir í tvennt eftir endilöngu, og raðað í eldfast mót með skelina niður.

Bræðið smjör í potti og setjið saxaðan hvítlauk úti.

Kryddið humarinn með salti og sítrónu- eða limepipar.

Því næst er hvítlaukssmjörið sett ofan á humarinn með teskeið, passa að það fari á alla halana. Látið standa í minnst 90 mín, ekki í kæli.

Hitið ofninn í 180-200 gráður og setjið humarinn inn í heitan ofninn í hámark 5 mínútur.

Gott að borða með ristuðu brauði. Magn fer eftir smekk hvers og eins.



Engifer þorskur

Erla Kristinsdóttir - Rífi, Litli Hamar SH 222
Stakkhamar SH 220, Sæhamar SH 223

Fyrir fjóra

1 kg ferskir þorskhnakkar

1 bolli hrísgrjón

1 bolli bjór eða léttöl

1 bolli matreiðslurjómi

4-5 matskeiðar sinnep (sætt eða dion)

1 blaðlaukur

Um 6 sm af engiferrott

Íslenskt smjör til steikingar

Salt og pipar eftir smekk

Sjóðið hrísgrjónin í 2 bollum af vatni. Setjið þau á botninn á eldföstu móti. Raðið þorskhnökkunum ofan á.

Hrærið saman í skál, bjór, matreiðslurjóma og sinnepi. Smakkið til með salti og pipar og hellið svo yfir fiskinn í forminu.

Skerið blaðlaukinn smátt og steikið í smjöri. Setjið yfir þorskinn. Takið utan af engiferrottinni og saxið smátt. Setjið efst í formið.

Formið er sett inn í 175°C heitan ofn og bakað í 15 til 20 mínútur.



NÓVEMBER

S M Þ M F F L

				1 07 30	2 08 02	3 08 36
4 09 16	5 10 03	6 11 02	7 12 10 Stofndagur Smábátafélags Bakkafjarðar	8 00 05	9 02 09 Stofndagur Kletts	10 03 10
11 04 00 Feðradagurinn	12 04 44	13 N:05 26	14 06 09	15 06 53	16 07 39 Stofndagur Fonts	17 08 30
18 09 25	19 10 24	20 11 27	21 00 02 Alþjóðadagur strandveiðimanna	22 01 15	23 02 28	24 03 29
25 04 18	26 04 59	27 05 36	28 F:06 10	29 06 42	30 07 14	

7. Stofndagur Smábátafélags Bakkafjarðar (1985)
 9. Stofndagur Kletts (1985) 16. Stofndagur Fonts (1985)
 21. Alþjóðadagur strandveiðimanna (1997)



Fiskisúpa

fjölskyldunnar

Ragnheiður Ása Ingvarsdóttir - Bolungarvík

Glaður IS 421, Sæbjörn IS 121

6-800 gr lúða eða ýsa

7 dl mysa

5 dl vatn

1 tsk salt

100 gr blaðlaukur

4 gulrætur

1 laukur

70 gr smjör

1 tsk karrý

2 msk hveiti

¼ tsk seson all

1 ½ tsk fiskikraftur

¼ l rjómi

3 eggjarauður

200 gr rækjur

Sjóðið fiskinn í blöndu af mysu, salti og vatni (ekki ofsjóða). Takið uppúr. Skerið gulrætur í frekar litlar sneiðar og snöggsjóðið.

Saxið lauk og skerið blaðlauk í þunnar sneiðar.

Látið smjórið í pott, grænmetið úti og látið krauma í um 5 mín. Látið karrýið út í.

Bakið upp með hveitinu og 1 l af fiskisoði.

Krydd, kraftur og rjómi settur úti

og hitað að suðu.

Eggjarauður hræðar í skál og súpunni jafnað út í, rólega fyrst.

Súpan, fiskur, rækjur og gulrætur sett aftur í pottinn og hitað.

Borið fram með heitu smábrauði og smjóri.

