



2020

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



Fiskisúpa

hásetans

Fannar Baldursson, Ólafsvík - Oliver SH248 og Rán SH307

2 dósir Hunt's Diced Roasted Garlic

3 bollar vatn

1/2 bolli laukur

1/2 bolli gulrætur

1/2 bolli sellerí

1/2 bolli paprika

1 pelli rjómi

1/2 kjúklingateningur

1 msk púðursykur

250 g þorskur eða annar fiskur

Best er að byrja á að brýna hnífinn vel.

Saxa allt grænmetið og steikja það í potti með smá olíu.

Öllu sullað saman (nema fiskinum) og látið sjóða við vægan hita í 20-30 mín.

Fiskurinn settur út í rétt áður en súpunni er skellt á borðið.

Kryddið eftir smekk með salti og pipar.

Súpan er miklu betri daginn eftir og tilvalin sem nesti á sjóinn.

Verði ykkur að góðu!



Á reki með KK

Guðmundur Páll Jónsson, Akranesi - Ingi Rúnar AK35

Réttur fyrir 4 til 5

1 kg af þorsflökum

5 ferskir tómatar

5 harðsoðin egg

ólífur (ein krukka 100 g nettó)

2 dl ljós ólífuolía (t.d. Filippo Berio)

4 tsk karrý (Bónuskarrý)

hveiti

salt og pipar

Flökin pipruð og söltuð eftir smekk og skorin í bita. 2 dl af ólífuolíu settir á pönnuna og 4 þéttar tsk af karrý settar út í olíuna og hrært saman. Hverjum fiskbita velt upp úr hveiti og síðan upp úr kryddblöndunni og safnað saman í skál. Þegar þessu er lokið er öllum fiskinum hellt yfir á pönnuna. Tómatarnir, eggin og ólífurnar skorin í bita og hverju og einu haldið sér.

Þegar fiskinum hefur verið hellt á pönnuna skal kveikja undir. Þegar byrjað er að sjóða vel á pönnunni skal lækka undir (varast skal ofeldun). Þegar fiskurinn er byrjaður að taka sig eru tómötunum stráð ofan á fiskinn, síðan eggjunum og síðast ólífunum. Þetta er síðan látið malla í nokkra stund. Borið fram með hrisgrjónum og sojasósu.



Bravo

fiskibollur

Hrafn Sævaldsson, Vestmannaeyjum - Bravo VE160

700 g fersk ófryst ýsa

1 laukur meðalstór

3 tsk salt (í fyrri hluta uppskriftar)

140 g hveiti

60 g kartöflumjöl

5 dl mjólk (en einungis 2 dl ef sjóða á bollurnar)

1 stórt egg

¼ tsk pipar

1 tsk salt (í seinni hluta uppskriftar)

Steiktar eða soðnar fiskibollur

Fiskurinn og laukurinn er hakkaður einu sinni og hrærður vel og vandlega. Síðan er 3 tsk af salti bætt út í og hrært áfram. Þar á eftir er hveitinu og kartöflumjölinu bætt út í.

Hrært áfram rólega til að byrja með. Næst hrærum við eggji og pipar út í mjólkina og bætum því saman við fisk og þurrefnablönduna. Hrært áfram, vel og vandlega.

Að lokum er 1 tsk af salti bætt út í þetta, þá þykknar deigið nokkuð. Síðan eru bollurnar soðnar í aðeins söltuðu vatni eða steiktar á pönnu.



Fiskréttur formannsins

Porlákur Halldórsson, Grindavík - Formaður LS

800 g ýsa eða þorskur

sítrónupipar

1 rauð paprika, smátt söxuð

1/2 brokkolí, smátt saxað

1 rauðlaukur

300 ml matreiðslurjómi

100 g rjómaostur með hvítlauk

½ dós Fetaostur (mínus olían)

rifinn ostur

Hitið í potti matreiðslurjómann, rjómaostinn og Fetaostinn, (ég nota ekki olíuna sem fetaosturinn liggur í). Hrærið vel saman og leyfið sósunni að malla í 7-10 mínútur við vægan hita. Skerið fiskinn í bita og leggið í eldfast mót, kryddið með sítrónupipar.

Skerið allt grænmetið frekar smátt og setjið yfir fiskinn. Hellið sósunni yfir fiskinn og sáldrið rifnum osti yfir. Setjið í ofn og bakið við 180°C (blástur) í 25-30 mínútur, eða þar til osturinn er gullinbrúnn.

Berið fram með nýsoðnum kartöflum eða hrísgrjónum og fersku salati.



Porskur á hlaupum

Jón Ingi Jónsson, Tálknafirði - Garri BA90 og Gjóla BA705

Porskur veiddur við Víkurálsbotninn - flakaður, beinhreinsaður og skorinn í hæfilega bita.

1 kg kartöflur
1 laukur
1 paprika
kókoshveiti
sítrónupipar (Prima)
paprikukrydd

Kartöflur soðnar í potti.

Laukur og paprika skorin niður og mykt á pönnu og síðan tekið til hliðar.

Slatti af kókoshveiti sett á djúpan disk og sítrónupipar blandað saman við.

Olía sett á pönnuna og um 1 tsk af paprikukryddi blandað út í. Fiskinum er velt upp úr hveitinu og svo brasaður á pönnunni. Að lokum er lauknum og paprikunni hellt yfir.

Borið fram með kartöflum og sósu eftirsmekk t.d kaldri piparsósu eða kokteilsósu.



Langanes

fiskréttur

Jóhann A. Jónsson, Álfanesi - Garðar ÞH122

800 g þorskur eða ýsa

sítrónupipar,

salt og pipar

1 rauð paprika

½ þúrrulaukur

8-10 sveppir

¼ rjómi

125 g hvítlaukssmurostur

125 g kryddsmurostur

rifinn ostur

Fiskurinn skorinn í bita og raðað í eldfast mót, kryddi stráð yfir. Grænmeti skorið niður og sett ofan á.

Smurosturinn bræddur í rjómanum og hellt yfir, rifinn ostur að smekk.

Bakað í ofni við 180 gráður í 30-40 mínútur.

Borið fram með hrísgrjónum, hvítlauksbrauði og fersku salati.



Fiskisúpan mikla með karrý og ferskjum

Ásdís S. Jónasdóttir, Dalvík - Straumur EA18,
Jaki EA15 og Fríða EA12

1 stór laukur

2-3 hvítlauksrif

3 tsf gott karrý

2 litlar dósir niðursoðnir tómatar með kryddjurtum

2 litlar dósir eða 1 stór af niðursoðnum ferskjum saxað og nota safann

3 dl fiskisoð eða (vatn + teningar)

2 1/2 dl rjómi

salt og pipar

fiskur eftir smekk og rækjur

Steikja lauk og hvítlauk upp úr olíu eða smjöri (mýkja ekki brúna). Þá setja tómata, ferskjur út í og sjóða svolitla stund. Þá setja fiskinn úti og síðan rjómann. Setjið rækjurnar út í allra síðast, eða rétt áður en súpan er borin fram.

Berið fram snittubrauð eða nýbakað brauð með súpunni.

Þessa fiskisúpu gerum við alltaf fyrir fiskidaginn mikla og bjóðum gestum og gangandi upp á hana. Við gerum 40 - 60 svona skammta.

- Þessi súpa er ein af þeim betri.



Bakaður umframafli

Finnur Sveinbjörnsson, Reykjavík - Von ÍS192

Fyrir 2 - 4

500 g roðlaus og beinlaus fiskur skorinn í „fingur“

1/2 tsk salt

1/2 tsk kumin

1/2 tsk svartur pipar, grófur

1 hvítlauksrif, skorið smátt

1 tsk olía

1 tsk sítrónusafi

Setjið fiskinn í skál, stráðið kryddinu yfir, lokið skálinni og látið marinerast í hálf tíma.

Hitið ofninn í 200 gráður.

Smyrjið eldfast mót með olíu og raðið fiskinum í mótið í einföldu lagi og bakið í 20 mínútur.

Gott að kreista hálfu sítrónu yfir fiskurinn áður en hann er borinn fram.

Meðlæti getur verið hrisgrjón eða jarðepli.



Rauðsprettta

með rækjum og camerbert

Lilja Rafney Magnúsdóttir
- Formaður atvinnuveganefndar Alþingis

8 stk rauðsprettuflök
1 stk camerbertostur 2 dl rjómi
100 gr rækjur
sjávarsalt frá Reykhólum
pipar
grænmetiskrydd
sítrónusafi

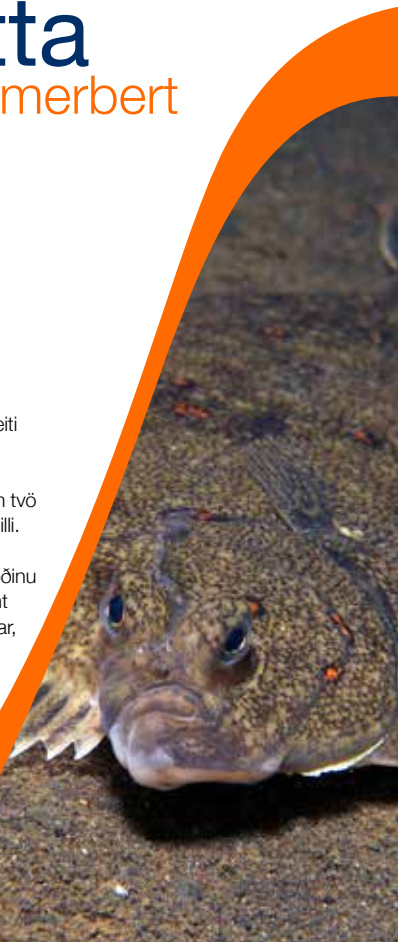
Steikið flökin í smjöri á pönnu annaðhvort upp úr hveiti eða hveiti og eggj.

Skerið camerbertostinn í sneiðar, leggið flökin saman tvö og tvö og setjið eina sneið af camerbertostinum á milli.

Setjið síðan flökin á fat og hellið rjómanum og fiskisoðinu á pönnuna sem fiskurinn var steiktur á og hitið ásamt restinni af camerbertostinum. Kryddið með salti, pipar, grænmetiskryddi og sítrónusafa.

Hitið rækjurnar í sósunni og hellið henni yfir fiskinn.

Berið fram með soðnum hrísgrjónum eða kartöflum og góðu salati.



Karfi

í Sweet Chilli

Jónas Kristinsson, Sandgerði - Birna GK154

1 kg karfaflök (eða annar fiskur)

salt

pipar

1 paprika rauð, gul eða græn, skiptir ekki máli

2,5 dl af rjóma

1,5 dl Sweet Chilli sósa

1 kjúklingateningur

1/2 teskeið chilli krydd

0,5 dl rjómaostur helst með kryddi

Kryddið fiskinn með salti og pipar.

Skerið paprikuna í smáa bita. Setjið hana í eldfast mót ásamt rjómanum, Sweet Chilli sósunni, kjúklingateningnum, chillikryddinu og rjómaostinum.

Hrærið öllu vel saman.

Bætið þar á eftir fiskinum í mótið og bakið við 200 gráður í 20-25 mínútur.

Verði ykkur að góðu.



Ágóðinn á pönnu, sem lummur eða bakaður í vöfflujárni

Sigurlaug Gísladóttir, Blönduósi - Hafdís HU85

soðinn fiskur - afgangur frá deginum áður

soðnar kartöflur - einnig frá deginum áður

hveiti eftir þörfum (miða við t.d 3 stk af þverskorinni ýsu þurfi hálfan bolla af hveiti)

salt og pipar

*gott krydd t.d Húnagull eða Steikar & grill krydd eða Fiskikrydd frá Prima
svolítið lyftiduft (má sleppa)*

egg

mjólk - eftir þörfum

Fiskur og kartöflur eru settar í skál og mulið saman. Hveiti, eggjum og kryddi bætt út í og hrært saman með hrærivél. Þá er mjólkinni smám saman bætt við eftir þörfum. Þykkt fer eftir því hvort gera á lummur eða vöffur. Ef notað er vöfflujárni en nauðsynlegt að smyrja það vel á milli.

Lummur bornar fram með mikið af steiktum lauk, kartöflum, hrásalati og sósu að smekk. Einnig þrælgóðar með rabbabarasultu.

Vöffur má bera fram með chillísósu frá Vilkó sem passar sérlega vel með.

Um að gera að prófa sig áfram með krydd og til hátíðar-
brigða má mylja uppáhalds snakkið sitt út í deigið
og krydda þá í samræmi við það. Aðalmálið er að
það er endalaust hægt að búa til góðan mat
með smá afgangi af fiski.



Vestfirzk skötustappa

að hætti Sverris Hermannssonar

Matthías Sveinsson og Sverrir Karl Matthíasson,
Ísafirði - Otur ÍS73

800 g skata, vel kæst
300 g hnoðmör, vestfirzkur
salt

Sjóðið vatn í stórum potti.
Bætið vel kæstri skötunni út í um leið vatnið sýður.

Pegar suðan næst aftur upp má segja að skatan sé tilbúin.
Það þarf bara að passa að ekki sjóði upp úr.

Hreinsið brjósk og roð af skötunni.
Stappið vel saman við hana hnoðmör,
saltið eins og þurfa þykir.

Berið stöppuna fram heita með kartöflum, rúgbrauði
og hangifloti af veturgömlum sauð.

Einnig má láta stöppuna kólna í forni,
skera hana í sneiðar og hafa hana
með brauði.

