



2021

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



Lúðugrillpinningar

strandveiðisjómannsins

Pröstur Albertsson, Ólafsvík - Stefanía SH105

fyrir 3-4

1 kíló lúða eða skötuselur

1 gott bréf beikon

salt og pipar

3 - 4 bökunarkartöflur

köld hvítlaukssósa eða köld sósa að eigin vali

Lúðan er snyrt og skorin niður í teninga, krydduð með salti og pipar. Því næst er beikoni vafið utan um fiskinn og hann þræddur upp á grillpinna.

Pinnarnir eru grillaðir í um það bil 3 mínútur á hvorri hlið, passa þarf upp á að grilla fiskinn ekki of mikið því þá verður hann þurr.

Eftir því sem lúðan er stærri því auðveldara er að fá teninga út úr henni.

Með þessu er gott að hafa ferskt salat.



Grillaður Siginn fiskur

Agnar Ólason, Kópaskeri - Rosi PH39

Hráefni:

*Mátulega kæstur og hanginn smáporskur,
eins margir og þurfa þykir
íslenskt smjör, sérsaltað ef þú vilt.*

Fiskurinn er uggaskorinn og roðrfinn. Smjör er sneytt niður með ostaskera og fiskurinn þakinn með því þannig að sneiðunum er klesst á báðar hliðar en svo er fiskinum pakkað vandlega inn í álpappír.

Grillið á gasgrilli við hægan hita og snúið reglulega svo smjörið renni um allan fiskinn. Grillið þar til smjörið er farið að drjúpa svo úr álpappírnum að ekki verður við neitt ráðið en þá má taka fiskinn úr álpappírnum og hafa hann beran á efri grind um stund.

Hentar vel sem óvæntur aukaréttur þegar boðið er til grillveislu og hefur gert lukku sem slíkur - jafnvel meðal þeirra sem fitjað hafa upp á trýnið áður en þeir hafa smakkað.



Steinbítur

í bananasveppasósu

Helgi Hlynur Ásgrímsson, Borgarfirði eystri - Hafbjörg NS16

Fyrir 4

1200 g steinbítisflök, - karfi er líka góður í réttinn

2 bananar

150 g sveppir

500 ml rjómi

150 g rifinn ostur

2 teningar sveppakraftur

hveiti

karrý, salt, pipar

smjör

Byrjið á að steikja sveppina í smjöri og leggið þá til hliðar. Skerið steinbítisflökin í bita og veltið þeim upp úr hveiti blönduðu með karrýi (nokkuð miklu), salti og smá pipar. Smjörsteikið steinbítinn bara nóg til að festa hveitið á honum og takið hann svo af og leggið til hliðar.

Hellið rjóma á pönnuna og bætið sveppateningum, fínt söxuðum bönunum og sveppum út í. Sjóðið niður við vægan hita og hrærið í 10 mínútur. Bætið þá steinbítinum við og setjið ostinn yfir og lok á pönnuna. Þegar osturinn er vel bráðinn á þetta að vera tilbúið en það má athuga það með því að stinga í þykkustu stykkinn.

Með þessu er tilvalið að hafa hrísgrjón.



Brauðsteiktur Steinbítur

með sítrónusmjörsósu rauðbeðum og jarðskokkum

Bergur Þór Eggertsson, Garði - Beta GK36,
Margrét GK33, Dóri GK42, Bergur Vigfús GK43

Brauðsteiktur steinbítur

600g roðlaus steinbítur (150g bitar)
4 þunnar sneiðar af brauði
2 tsk. af smjöri
1 hvítlauksgeiri, kraminn
4 tsk. olía, salt og pipar

Jarðskokkakrem

400 g jarðskokkar
30 g smjör, 2 dl rjómi
salt og pipar

Saltbakaðar rauðbeður

2 rauðbeður
8 tsk olífuolía
4 tsk gróft salt
salt og pipar

Sítrónusmjörsósa

½ laukur, 2 dl hvítvín
2 dl rjómi
200 g smjör
½ sítróna, salt

Leggið fiskinn á þunnar brauðsneiðar, jafnstórar og fiskurinn. Steikið í olíu, brauðhliðin niður í pönnuna. Þegar brauðið er fallega brúnt þá snúa fiskinum og bættu við smá smjöri og hvítlauk. Fiskurinn settur í bakka og inn í ofn í 8 mín. á 180° gráður.

Saltbakaðar rauðbeður. Rauðbeður settar á bakka með grófu salti, smá olíu hellt yfir rauðbeðurnar og bakað í ofni á 180° gráður í 60 mín. Síðan eru þær skráeldar og skornar í teninga. Ólífuolíu hellt yfir og smá salt.

Jarðskokkakrem. Jarðskokkar skráeldir og skornir í bita svo soðnir í vatni. Þegar þeir eru orðnir mjúkir eru þeir settir í blandara með smá rjóma, salti og pipar.

Sítrónusmjörsósa. Steikið laukinn og hellið hvítvíni yfir og látið sjóða. Síðan er rjómanum bætt við og hann látinn sjóða niður um helming og slökkva svo undir sósnunni. Þá er smjörinu hrætt út í. Smakkað svo til með ½ sítrónu og salti.

Gellur

úr gullkistu Vestfjarða

Olgeir Hávarðarson, Bolungarvík - Hávarður ÍS1

fyrir 4

1 kg gellur

1 egg

3-4 msk raspur

4-5 msk hveiti

grófur pipar

salt

karrý

200 g smjör

olía

Aðferð:

Fyrst er kryddað vel. Þá er egg hrært í gellurnar og síðan er þeim velt upp úr hveiti og raspblöndunni. Steikt í smjörinu við háan hita í um 2-3 mínútur á hvorri hlið, muna að hrista pönnuna.

Borið fram með soðnum kartöflum og salati.

Mælt er með blönduðu salati með vorlauk, döðlum, avacado, dassi af sítrónu, góðri olíu og kaldri sósu.

Sósa:

mayones og sýrður rjómi - tómatsósa, um 1 tsk. af siracha sósu og smá soyasósa.



Einfaldur Togari

Ragnar Þór Jóhannsson, Vestmannaeyjum - Júlía VE163

Ýsa í bitum roðlaus og beinlaus

1 laukur

ostur

½ blaðlauksostur

½ beikonostur

2-3 dl matreiðslurjómi

mjólk

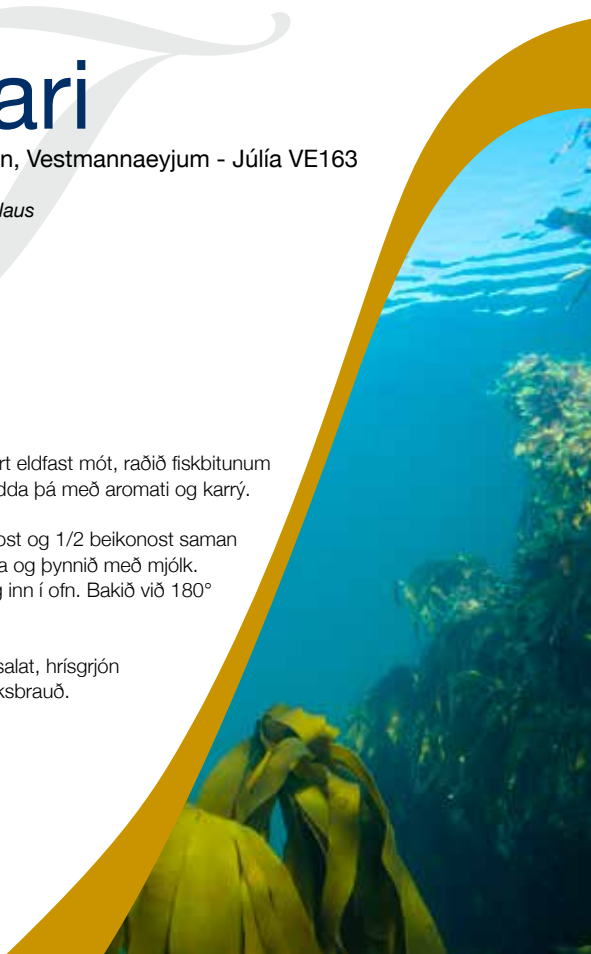
karrý

aromat

Skerið 1 lauk og setjið í smurt eldfast mót, raðið fiskbitunum ofan á, þegar búið er að krydda þá með aromati og karrý.

Bræðið í potti 1/2 blaðlauksost og 1/2 beikonost saman við og 2-3 dl matreiðslurjóma og þynnið með mjólk. Hellið því síðan yfir fiskinn og inn í ofn. Bakið við 180° í um 40 mín.

Gott að hafa með ferskt hrásalat, hrísgrjón og sojasósu og gróft hvítlauksbrauð.



LÍÚ Skelfirinn - Grásleppuhrogn & Plokkfiskur

Finnbogi Vikar, Hveragerði - Bára NS126

*900 g þorsflök úr strandveiðitúrnum
100 g grásleppuhrogn úr dagakerfi
100–200 g kartöflur, smjörbolla eða sósuþykkni
1 stk. meðalstór laukur, 1/2 lítri mjólk, 1 tsk. karry
salt, 2 msk. pipar, 2 msk. kalt smjör*

Sjóðið kartöflurnar, afhýðið og skerði í bita. Roð- og beinhreinsið þorsflökin, skerði þau í bita og sjóðið; látið suðuna koma upp og slökkvið síðan undir hellunni og látið standa á meðan sósan er útbúin, í um 10 mín. Útbúið smjörbolluna.

Afhýðið og saxið lauk og setjið í pott ásamt mjólk, karryi og salti. Hitið að suðu og jafnið síðan með smjörbollu eða sósuþykkni. Takið hluta af sósunni frá en bætið fiskinum út í sósuna í pottinum ásamt soðnum kartöflum og hrærið gætilega saman við. Ef plokkfiskurinn er of þurr má bæta því sem tekið var frá af sósunni út í. Kryddið með pipar eftir smekk, sumir vilja mikinn pipar en aðrir minna, og setjið svo kalt smjör út í til að fá mýkri áferð.

Farið niður á höfn og vonandi finnið þið góðhjartaðan grásleppuleyfshafa sem er að landa afla sínum, sem færst til að gefa ykkur hrogn. Gætið að því að vigta hrognin áður en heim er haldið á hafnarvog svo leyfishafinn fái aflareynsluna metna, ef til kvótasetningar kæmi. Farið heim með hrognin, skolið þau og saltið með 2 g af salti á móti 100 g af hrognum. - Berið síðan fram með plokkfisknum.



Strandamaðurinn Sterki

Sigurður Skagfjörð Ingimarsson, Hvolsvöllum - Valur ST30

500 g þorskur

1-1,5 laukur

4 kartöflur

250 g ferskt eða frosið grænmeti (t.d. gulrætur, blómkál, broccoli eða hvað annað sem hverjum hugnast best)

125 g sveppir

2 dl rjómi

125 g sveppaostur eða annar smurostur

rifinn ostur

Krydd:

salt, hvítlauksduft eða hvítlaukur og fiskikrydd að smekk

Hitið ofninn í 180°

Smyrja eldfast mót með olíu.

Laukur, kartöflur og grænmeti skorið frekar smátt og raðað á botninn í mótinu. Fiskinum raðað þar ofan á.

Rjóminn og smurosturinn hitað í potti þar til osturinn er bráðnaður. Kryddað eftir smekk áður en sósunni er hellt yfir. Rifinn ostur yfir allt.

Bakað í ofni við 180° í 35 mínútur.



Ýsa

í karrý

Runólfur J. Kristjánsson, Grundarfirði - Vinur SH34

500 g ýsa

400 g rjómaostur

3 dl mjólk

1 peli rjómi

karrý

salt eftir smekk

1 poki basmati hrísgrjón frá Uncle Bens

ostur í sneiðum eða rifinn

Meðlæti:

brokkolí

gulrætur

Sjóðið hrísgrjónin, setjið síðan í botninn á eldföstu móti, skerið ýsuflökin í nokkur stykki og raðið þeim ofan á grjónin, stráðið salti yfir.

Bræðið rjómaostinn ásamt mjólkinni við vægan hita, setjið síðan karrý og smá salt saman við rjómann, hellið þessu yfir fiskinn og síðan ostinn.

Sett inn í 180° heitan ofn í 20-30 mínútur.

Brokkolí og gulrætur skorið niður og í soðið í saltvatni í 10 mínútur.



Steinbítur

í Camenbertsósu

Svanur Jóhannsson, Hafnarfirði - Guðrún SH190

Fyrir 4

800 g steinbítisflök, roðlaus

4 sneiðar bacon, skornar í bita

hálfur til heill Camenbert ostur

150 g sveppir (má sleppa)

2 dl rjómi

salt, pipar

hveiti

smjör til steikingar

1 tsk. eða ½ góður kraftur (sveppa eða nauta)

Steinbíturinn skorinn í passleg stykki og velt upp úr hveiti með salti og pipar. Steiktur stutta stund á heitri pönnu upp úr smjöri og lagður í eldfast mót. Þá er baconið steikt og sveppir, ef þeir eru notaðir og lagðir yfir fiskinn í forminu. Að lokum er rjómanum hellt á pönnuna og kraftur hrærður saman við og suðan látin koma upp.

Þá er sósunni hellt yfir fiskinn og camenbert raðað yfir í sneiðum. Bakað í 175° ofni í 15-20 mínútur.

Gott er að bera fram með þessum rétti, kartöflur og gott grænmeti, t.d. blómkál og brokkólí.



Fiskur

í ofni

Árni Björn Kristbjörnsson, Húsavík - Lundey PH350

*ýsu- eða þorsflök skorin í bita
piparostur
rjómi
fiskikraftur
salt
sítrónupipar
rifinn ostur*

Sjóðið hrísgrjón og setjið sem botnfylli á eldföstu móti.
Skerið fiskinn í hæfilega bita og raðið ofan á grjónin.

Steikið í potti smáttskorna papriku og rauðlauk í potti.
Hrærið saman piparosti, rjóma og fiskikrafti þannig
að úr verði þykk sósa. Kryddið með salti og sítrónupipar.

Hellið sósunni yfir fiskinn þannig að hún þeki bitana.
Stráíð rifnum osti yfir og bakið á 180° í um 25 mínútur.



Fiskur

undir Grænuhlíð

Bjarni Már Júlíusson, Hafnarfirði - Núpur HF56

Fiskur bakaður í grænmeti
uppskrift fyrir 3 - 4

800 g þorskur eða annar hvítur fiskur

½ hvítkálshaus

1 lítil rófa

2 - 3 gulrætur

½ blómkálshaus

1 spergilkálshaus

1 laukur

2 hvítlauksrif

½ lítri matreiðslurjómi

50 g smjör

2 tsk karrý

salt, pipar

Bræða smjör á pönnu og blanda karrýi saman við. Allt grænmetið saxað smátt og léttsteikt á pönnunni. Matreiðslurjóma hellt út á pönnuna.

Fiskurinn settur í eldfast mót, kryddað með salti og pipar. Hella grænmetisblöndunni yfir fiskinn og bakað í ofni í 15 mín við 190°C.

Gott að bera fram með hrísgrjónum eða byggi og hvítlauksbrauði.

