



# 2022

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



# Karfi og Camenbert

Einar Jónsson, Njarðvík - Glaður GK405

*2-4 karfaflök*

*2 laukar*

*1/4 l rjómi*

*1 Camenbertostur*

*Season all krydd*

*ólía til steikingar*

Fyrst er karfinn flakaður og roðflettur. Kryddaður með Seasonall og látinn standa í 10 -15 mín. Á meðan er laukurinn skorinn og léttsteiktur á pönnu.

Pví næst eru flökin snöggsteikt á pönnu, lauknum og rjómanum hellt yfir.

Að endingu er camenbertosturinn skorinn í sneiðar og lagður yfir fiskinn. Lokið sett yfir.

Rétturinn er tilbúinn þegar osturinn er bráðnaður.

Verði ykkur að góðu.

*Uppskrift ársins 2003*



# Steinbítur í brúnni sósu

Guðmundur Einarsson, Bolungarvík

Hér kemur ein gömul og góð að bolvískum hætti.

*Steinbítisflök með roði*

*Laukur*

*Salt og pipar*

Fyrst er laukurinn brúnaður og tekinn af pönnunni. Því næst er fiskurinn skorinn í bita með roði, honum velt upp úr hveiti, steiktur og kryddað með salti og pipar eftir smekk.

Síðan er laukurinn og svolítið vatn sett á pönnuna og látið sjóða.

Loks er gerð brún sósa úr soðinu.

Borið fram með nýjum soðnum kartöflum.



# Vestfirskur Saltfiskur með suðrænum blæ

Pór Magnússon, Brynjar BA-338, Tálknafirði

Sósa:

1 dós niðursoðnir tómatar

1 stk laukur, smátt skorinn

2 stk hvítlauksrif, smátt skorin

Basilika, ný eða þurrkuð, eftir smekk

Pipar

- Sósan látin malla í potti nokkra stund.

**Útvatnaður saltfiskur:** Fiskurinn er skorinn í stykki, honum velt upp úr hveiti og svo steiktur í ólífuolíu á pönnu með smá pipar. Næst er hann settur á bökunarpappír á bökunarplötu. Ein matskeið af sósu er sett á hvert fiskstykki auk osts, og þetta hitað í ofni þar til osturinn er bráðinn.

**Kartöflur:** Hitið ólífuolíu í potti og látið 1 stk lauk og 2 stk söxuð hvítlauksrif mýkjast í oliunni. Brytjið soðnar og skrældar kartöflur og setjið út í pottinn og hrærið saman. Saltað og piprað að smekk. Stráið smátt skorinni steinselju yfir.

**Tillaga að framreiðslu:** Kartöflur settar á miðjan diskinn þar ofaná sett eitt fiskstykki, sósa borin fram með. Einnig er hægt að hafa með þessu ferskt salat.



# Fiski Taco

## úr firðinum fagra

Porgrímur Kolbeinsson - Grundarfirði, Snöggur SH 276

*Fiskur, chili-krydd, cummin, salt og pipar, lime*

Setið fiskinn í fat og kryddið með chili-kryddi, cummin, salti og pipar. Kreistið vel af limesafa yfir.

Látið liggja í marinerungunni í 15 mínútur.

Eldið síðan fiskinn í ofni eða á grilli.

### **Lime og kóriander Crema-sósa**

*1 dósið sýrður rjómi (18%)*

*rifinn börkur af 1 lime*

*safi úr 1/2 lime*

*lúka af fínt söxuðum kóriander*

*2 pressaðir hvítlauksgeirar*

*1 rauður chili, mjög fínt saxaður*

*1/2 msk ólífuolía*

*salt og pipar*

Blandið öllu vel saman og geymið í ísskáp.

Pá er komið að því að setja saman taco pönnukökurnar: Setjið svolítið af söxuðum tómötum, fínt söxuðum kóriander og vorlæk á hverja pönnuköku. Pá Crema-sósuna og síðan fiskinn. Loks dreitil af chili-sósu.



# Hjallasæla

## siginn fiskur

Guðmundur Lúðvíksson, Akureyri - Kolbeinn Hugi PH376

*Siginn fiskur, 4 fiskar*

*1 dós flisjaðir tómatar*

*1 dl olía*

*300 g paprika*

*2 hvítlauksbátar*

*1 – 2 laukar*

*100 g mossarella ostur*

*Salt og pipar*

Roðrífa fiskinn og skera í stykki og sjóða í 10 – 15 mín.

Taka fiskinn uppúr, hreinsa af beinum og setja fiskinn í eldfast mót.

Skera laukinn, paprikuna, laukinn og hvítlaukinn í smátt og setja á heita pönnu, ásamt flisjuðu tómötunum. Hella olíunni yfir.

Láta krauma í 5 mín. með salti og pipar.

Hella sósunni yfir fiskinn og strá ostinum ofaná.

Setja fatið í ofn við 200 gráðu hita í 10-15 mínútur.

Kröftugt rauðvín á einstaklega vel við þennan rétt.

**Uppskrift ársins 2006**



# Saltfisk lummur

Karl Sveinsson, Borgarfirði eystra,  
Högni NS10, Emil NS5, Axel NS15

*Saltfiskur  
nokkrar kartöflur  
1 laukur  
1 bréf af rifnum osti  
1 egg  
2 msk. hveiti eða kartöflumjöl*

Saltfiskurinn er soðinn og reyttur niður í skál, soðnar kartöflur settar saman við og þeytt vel. Laukurinn er saxaður smátt og settur í, svo og osturinn, eggjö og hveitið. Allt þeytt vel saman og síðan steikt í olíu eins og lummur.

Í meðlæti er gott að léttsteikja þúrrulauk, lauk, papriku og raspaðar gulrætur í olíu og krydda yfir með karrý eða taaza masala. Þá er gott að bera kartöflur, ferskt grænmeti og jafnvel karrýsösu með.

Ofnréttur úr sama deigi.  
Þá má setja rjómaost og smá rjómaslettu í hræruna. Snöggsjóða hvítkálsblöð, setja í og rúlla utan um og stinga inn í ofn í um 20 mínútur við 150° – 175°.

**Uppskrift ársins 2008**



# Gellur

## strandveiðimannsins

Vigfús Þórarinn Ásbjörnsson, Hornafirði - Ásbjörn SF123

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 smjörið 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 örflíð eða þar til komið er gott bragð í rjómann. Best er að bera þetta fram með bakaðri kartöflu ásamt ísköldum dökkum Kalda.



# Saltfisk borgari með bernaise

# 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 list 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.



# 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

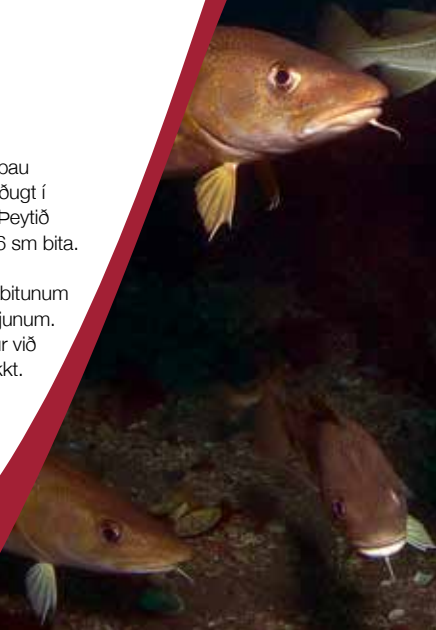
**Aðferð:** Ristið sesamfræin á þurri pönnu þar til þau eru farin að taka smá lit, mikilvægt að hræra stöðugt í á meðan. Hellið fræjunum á disk og látið kólna. Þeytið egg og vatn saman í skál. Skerið fiskinn í um 5-6 sm bita.

Panna hituð vel og oiunni hellt á hana. Veltið fiskbitunum upp úr hveiti, síðan úr eggj 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, edikí, sesamoliu og tabascosósu hrært saman í lítilli skál.

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

*Uppskrift ársins 2011*



# Steinbítur

## á indverskan máta

Óttar Ingvason - Akureyri , Hafaldan SK 70, Flugalda SI 5

*700 gr. steinbítur (í stórum bitum)*

*400 gr. rjómaostur*

*3 dl. matreiðslurjómi*

*1 msk. karrý*

*2 stórir laukar (saxaðir)*

*3 hvítlauksrif (fínt söxuð)*

*Góður bítur af söxuðu engiferi*

*1 tsk. kummin*

*1 tsk. kóriander*

*2 dl. mango chutney*

*gott salt*

*ný-malaður svartur pipar*

Byrjið á að steikja laukinn, hvítlaukinn og engiferið

í karrý. Bætið við kóriander og kummin.

Setja svo rjómaostinn og rjómann og mangó

chutney út á og láta allt bráðna saman.

Saltið og piprið. Látið sósuna malla í um

15 mín. Setjið þá fiskbitana út í og berið

fram eftir 5-7 mín.

Borið fram með hýðishrísgrjónum

og góðu fersku salati.



# Aldamótakarfi á spjóti

Ellert Ólafsson - Hafnarfirði, Anna OF 83

*Karfi*

*Beikon*

*Sveppir*

*Paprika*

*Smár laukur*

*Eggaldin eða það grænmeti sem hver vill*

*Kryddblanda:*

*Matarolía, nokkur hvítlausrif smáttskorin, sítrónupipar,  
salt og dass af sítrónusafa (má sleppa).*

Karfi er flakaður og skorinn í bita.

Látinn liggja í kryddblöndunni í minnst 1 klst.

Pá er beikoni vafið um hvern karfabita.

Fiskurinn er þræddur upp á grillspjót með grænmetisbitum á milli. Nota afgang kryddolíuna til að pensla spjótin í lokin.

Passið að grilla ekki of lengi.

Borið fram með góðu hrásalati og kaldri grillsósu.

*Uppskrift ársins 2014*



# Áramóta Naggar

Ríkharð Lúðvíksson, Ólafsfjörður - Kópur ÓF54  
og Magnús Jón ÓF14

Fyrir 10-20 manns  
500 gr skötuselur  
500 gr humar  
500 gr rækjur  
Orlydeig:  
500 gr hveiti  
2 tsk salt  
3 tsk aromat krydd  
1 tsk pipar  
1 tsk sítrónupipar  
2 tsk lyftiduft  
300 ml pilsner  
vatn, eftir þörfum

Skötuselurinn og humarinn skorinn í litla bita og rækjunum bætt við allt sett saman í skál og orlydeiginu hrært saman við. Geymt í ísskáp yfir daginn.

Djúpsteikt í bitum, gott að miða við matskeið og borið fram með hrisgrjónum og súrsætri sósu.

