



2023

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



Grillaður þorskur að suðrænum hætti

Sigfús Bergmann Öndurson, Suðureyri - Mardís ÍS400

1 kg handfæra þorskur
2 msk límónusafi
2 msk ólífuolía
2 hvítlauksgeirar
2 msk Chili sósa

Grillið hitað.

Blandið 2 msk af límónusafa, 2 msk ólífuolíu,
2 söxuðum hvítlauksgeirum og 2 msk af chili sósu
og þeytið saman í skál.

Þorskurinn skorinn í 2 sm þykkar sneiðar og penslið
með blöndunni.

Sneiðarnar eru þá lagðar á heita oliuborna grillrist
og grillaðar í 7 til 10 mín á hvorri hlið eða þar til
þær eru steiktar í gegn, varist að steikja of mikið.

Gott að pensla oft með blöndunni
meðan grillað er.



Forréttur

að hætti matvælaráðherra

Svandís Svavarsdóttir, matvælaráðherra

Góður hvítiskur

Sítrónur

Ólífulóia

Rauðlaukur eða blaðlaukur

Tómatar

Ólífur

Steinselja

Pipar

Skerið góðan hvítisk í teninga um það bil 2 sentimetra á kant.

Leggið fiskinn í sítrónusafa í a.m.k. 4 tíma.

Hellið þá safanum frá og bætið á góðri ólífulóiu, niðursneiddum lauk (rauðlauk eða blaðlauk), niðursneiddum tómötum og ólífum – steinselja og pipar eru til bóta.

Með þessu má drekka hvítvín eða blávatn og svo brauð ef vill.

Verði ykkur að góðu!



Porskur í rjóma

Guðlaugur Jónasson, Hafnarfirði - Hvítá HF 420

Porskur nóg á eina stóra pönnu fyrir 4-6

500 ml rómi

Kjúklingakraftur 2 teningar

Dijon sinnep

2 tsk Bónus karrí

1 msk rjómaostur

Sítróna, Aromat krydd, sítrónupipar,

svartur grófmalaður pipar, hveiti

Hveitiblanda: Aromat, Svartur grófmalaður pipar, sítrónupipar, Condimix frá Knorr, kóriander duft. Setjið þrefalt meira af kryddi en þú notar venjulega.

Veltið þorskinum upp úr hveitiblöndunni og steikið í matarolíu á pönnu í 1 - 2 mín á hvorri hlið. Kreistið hálfu sítrónu yfir þorskin og pönnuna þegar þorskinum er snúið við. Kryddið með Aromati, sítrónupipar og svörtum grófmöluðum pipar.

Hellið um hálfum lítra af rjóma á pönnu, bætið við 2 teningum af kjúklingakrafti, rúmlega 2 teskeiðum af Dijon sinnepi og 2 rúmum teskeiðum af Bónus karrí og að lokum 1 msk af rjómaosti. Látið malla í rjómanum í smá stund.

Gott að bera fram með hrisgrjónum.



Steinbítslostæti í rjómasósu

Arthur Bogason, Reykjavík - Dagbjört RE10

Hráefni:

Stór og feitur steinbítur, slægður með haus (bestur á haustin og í byrjun vetrar). Smjör, rjómi, salt, pipar, hveiti

Skafið roðið í drep þar til sáralítt litur kemur á hnífseggina (getur reynt á polinmæðina). Klippið bak- og gotraufarugga af (best að klippa aftan frá) og skerið eyrugga af. Skerið í u.þ.b. 2,5 sm þykkar steikarsneiðar. Skerið úr kinnar og gellu.

Hveiti sett í skál, hrærið salti og vel af hvítum og/eða svörtum pipar saman við. Setjið vel þykka sneið af smjöri á stóra pönnu, og hitið vel. Veltið steikum, kinnum og gellu vandlega upp úr hveitinu og dengið á pönnuna. Steikið í u.þ.b. 2-3 mín á hvorri hlið, eða þar til ljósgullnum lit er náð. Lækkið hitann, og hellið helling af rjóma á pönnuna (hálf drekkja steikunum) og látið krauma í 5 - 7 mínútur með lok á pönnunni. Slökkvið undir og látið jafna sig. Sé sósan of þunn er samkvæmt lögum nr. 38/1990 heimilt að nota sósuþykki (Maizena mjöl). Sósan verður að auki lystugri ef hún er dekkd lítillega með GP sósulit frá Flóru.

Meðlæti

Þetta lostæti krefst þess að ekki sé verið með læti. Þar sem steinbíturinn er bestur á svipuðum tíma og íslenskar kartöflur koma upp úr moldinni eru þær það eina sem ég mæli með.



Lúxus

fiskréttur

Anton Falkvard Antonsson, Reykjavík - Falkvard ÍS62

800 gr ýsuflök (má nota hvaða fisk sem er, ég nota þorsk)
300 gr rækjur (ef ég á þær ekki bæti ég á fisk magnið)
200 gr ferskir sveppir, 1 laukur saxaður smátt, 1/2 blaðlaukur
sneiddur, 1 græn paprika söxuð, 1 rauð paprika söxuð
2 gulrætur skornar í sneiðar, 1/2 dós ananaskurl og safi
150 gr rjómaostur hreinn, 1 1/2 dl rjómi eða kaffirjómi
1/2 - 1 tsk salt, 1/2 tsk pipar eða sítrónupipar
1/2 tsk paprikuduft, 1 tsk karrí, 1 1/2 tsk súpukraftur

Steikið laukinn og blaðlaukinn í smjöri, bætið paprikunni, gulrótunum og sveppunum út í ásamt ananaskurlinu, ásamt safanum og látið þetta krauma smástund. Setjið rjómann út í og látið jafnast út. Þá er fiskurinn settur út í og látið krauma í 8 - 10 mín. Bætið nú rækjunum út í og sjóðið í 1 - 2 mín. Ég hef sett í þennan rétt smátt skornar sætar kartöflur og spicað þetta upp með auknu kryddi, notað chili, turmeric og Fagur fiskur frá Kryddhúsinu.

Berið réttinn fram með soðnum hrísgrjónum, snittubrauði og e.t.v. hrásalati. Skreytt með fersku kóriander eða steinselju. Ef afgangur er af ananaskurlinu er gott að blanda því við hrísgrjónin.

Njótið vel

Uppskriftin er fengin að láni
úr bókinni Ostalyst.



Forseta

fiskur

Ómar Sigurðsson, Patreksfirði - Pröstur BA40

1 kg þorskur eða ýsa

6 sneiðar beikon

3 stk gul epli

1 græn paprika

Smjör

Camembert

Rifinn ostur

Hveiti

Salt

Pipar

Skerið fiskinn í litla bita og veltið upp úr hveiti salti og pipar. Snöggsteikið bitana upp úr smjöri við vægan hita og leggið í eldfast mót.

Skerið eplin og paprikuna í litla bita og blandið við fiskinn í mótinu.

Skerið 6 sneiðar af beikoni í litla bita, steikið í smjöri þar til það verður glær og setjið í mótið.

Camembert ostur er sneiddur og lagður ofan á og rifnum osti stráð yfir.

Bakið í ofni við 180°C í 20 mínútur.



Porskur

með tómötum og byggi

Rakel Jóhannsdóttir, Borgarnes - Bogga ST55

Porskur

Smjör, salt, pipar, hvítlauksduft

Steiktir tómatar:

1 laukur, 2 hvítlauksrif, 1 box Piccolo tómatar, 4 litlar Mozzarella kúlur, 2 tsk kapers, nokkrar olífur svartar eða grænar.

Bygg frá Móður Jörð soðið skv. leiðbeiningum gott að setja kjúklingakraft í vatnið.

Steiktir tómatar

Steikið lauk og hvítlauk í smá olíu. Skerið tómataana í tvennt og setið út á pönnuna til að láta þá mýkjast. Síðan eru Mozzarella kúlur og olífur settar út á og bragðbætt með kapers, salti og pipar. Leggja til hliðar.

Steiktur porskur

Porskurinn er steiktur upp úr smjöri með salti, pipar og smá hvítlauksdufti. Berið fram með byggi, steiktum tómötum og kartöflusmælki.



Porskur

í sparifötum

Sigrún Jónína Magnúsdóttir, Reykjanesbæ
- Von GK175, Sigrún GK 97

Hráefni :

- 400 - 500 gr þorskhnakki*
- 3 kartöflur (í útsæðisstærð)*
- 3 gulrætur (meðalstærð)*
- 3 flúðasveppir (á stærð við egg)*
- 1 laukur meðalstærð (rauðlaukur eða venjulegur)*
- 3 ananashringir eða kurl*
- 6 sneiðar 26% samlokuosti eða ostakurl*
- Salt og pipar eftir smekk*

Aðferð

Fiskurinn skorinn í litla teninga og kryddaður með salti og pipar. Settur eldfast mót og í ofn við 250°C í u.þ.b. 10 mín. Kartöflur og gulrætur skornar í skífur og soðnar í 7 mín.

Laukur og sveppir steiktir saman á pönnu. Síðan er kartöflu- og gulrótaskífunum bætt á pönnuna og kryddað að smekk.

Síðan er það sem er á pönnunni hellt yfir fiskinn, ananasinn brytjaður þar ofan á og ostinn yfir allt saman. Sett í smátíma í ofninn þar til að osturinn er bráðnaður.



Steinbítur

með brúnni piparsósu

Aðalbjörn Jóakimsson, Selfossi - Agla ÁR79

Uppskrift fyrir 4

Steinbíturflak (eða laxaflak) beinlaust með roði
Sítróna, salt, pipar

Kryddið flakið með salti, pipar og sítrónu.

Smyrjið roðhliðina á fisknum með olíu. Forhitjið grillið í 10 mínútur.

Grillið fiskinn í u.þ.b. 15 mínútur á roðhliðinni á efri grindinni á grillinu eða þar til hann er eldaður í gegn.

Sósa:

1 stk rifinn piparostur, 4 dl rjómi

2 tsk dijon sinnep, 1 kjötkrafts teningur

Dass (3 - 4 msk) af madeira eða sherry

1 tsk sósulitur, nýmalaður pipar úr kvörn eftir smekk

Blandið öllu saman og látið sjóða við vægan hita í u.þ.b 10 mínútur eða þar til osturinn er að fullu uppleystur. Smakkið til með kjötkrafti og pipar.

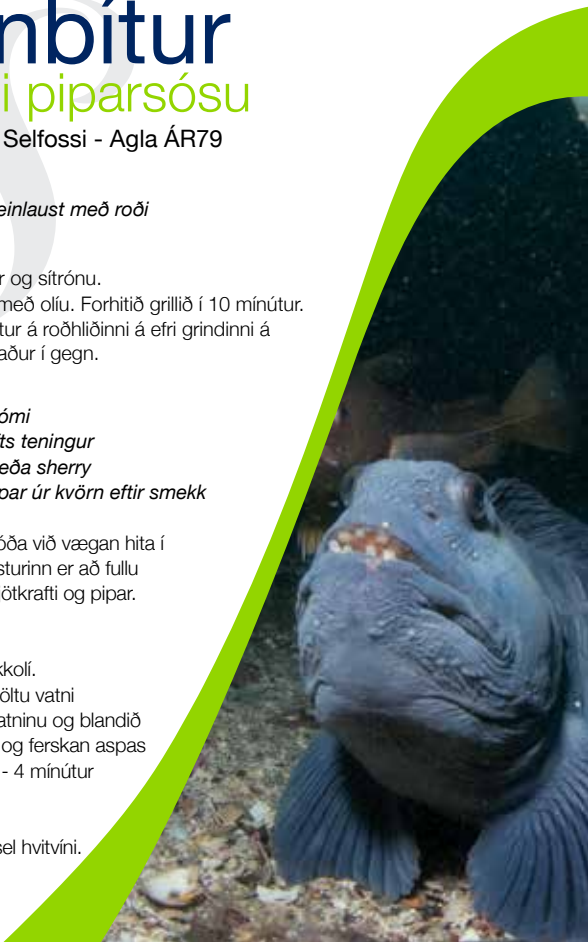
Meðlæti:

Gulrætur, rófur, aspas og brokkolí.

Forsjóðið gulrætur og rófur í söltu vatni

í 5 - 6 mínútur. Takið upp úr vatninu og blandið þeim þá saman við brokkolíð og ferskan aspas og steikið í smjöri á pönnu í 3 - 4 mínútur við vægan hita.

Berist fram með ljúffengu Mosel hvítvíni.



Porskhnakkar

frá Skagaströnd

Stefán Sveinsson, Skagaströnd - Hrund HU15

porskhnakkar 4-6 stk

1 msk ólífulía

1 msk smjör

1 bolli rauð paprika, söxuð

2 hvítlauksgeirar, smátt saxað

250 g spínat

60 g rjómaostur

1/2 bolli rjómi

3 msk rifinn parmesan ostur,

salt og pipar

Aðferð:

Setjið 1/2 matskeið af ólífulíu og 1/2 matskeið af smjöri á stóra pönnu og bræðið yfir meðalhita. Bætið papriku og hvítlauk saman við og steikið í 4 mín. Bætið spínati saman við og saltið og piprið næst setjið rjómaost, rjóma og parmesan saman við og hrærið þar til rjómaosturinn hefur bráðnað.

Setjið restin af olíu og smjöri á aðra pönnu og bræðið við meðalhita. Saltið og piprið fiskinn og steikið í u.þ.b. 6 mín á hvorri hlið.

Deilið spínat blöndunni á diska og setjið fiskinn ofan á.



Grillaður humar í skel

Sævar Knútur Hannesson, Höfn - Sigurbjörg SF710

*1 kg humar í skel (fyrir um 4)
Hvítlaukssmjör
100 g smjör
1 msk steinselja
2 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir*

Bræðið smjórið í potti, bætið hvítlauk og steinselju út í og látið sjóða í um 2 mínútur.

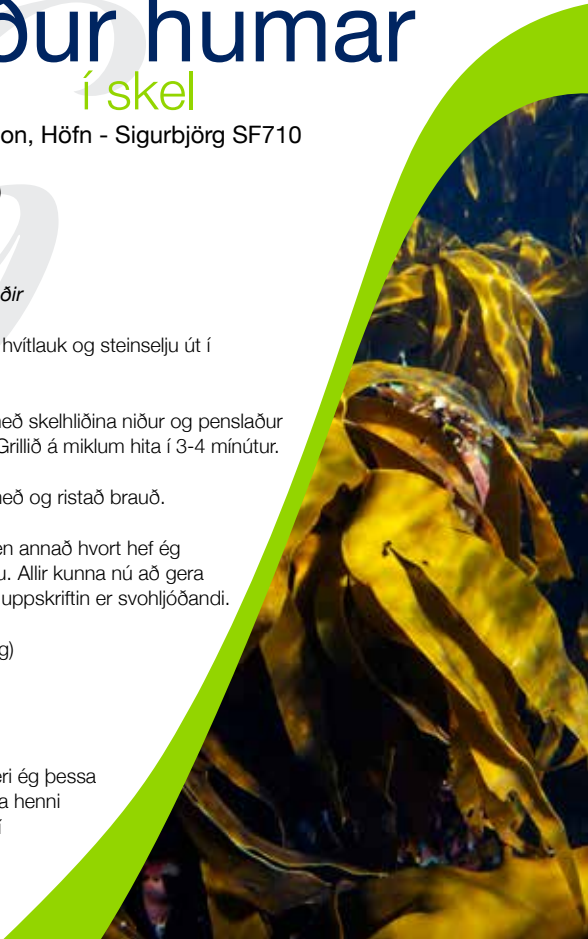
Humarinn er settur í bakka með skelhlíðina niður og penslaður vel með hvítlauksblöndunni. Grillið á miklum hita í 3-4 mínútur.

Gott er að hafa ferskt salat með og ristað brauð.

Sósan skiptir líka miklu máli en annað hvort hef ég kokteilsósu eða hvítlaukssósu. Allir kunna nú að gera kokteilsósu en hvítlaukssósu uppskriftn er svohljóðandi.

1 dós sýrður rjómi 18% (200g)
2 pressaðir hvítlauksgeirar
1 msk söxuð steinselja
½ tsk sítrónusafi

Öllu blandað saman, helst geri ég þessa sósu deginum áður til að leyfa henni að taka sig aðeins og geymi í ísskápnum yfir nóttina.



Sparifiskurinn

hans Árna

Árni Stefán Björnsson, Reykjavík- Þorbjörg RE 6

Fyrir 4

1 kg þorskhnakkar

Hveiti

Egg

Aromat krydd

Fersk steinselja

Veltið fiskinum uppúr hveiti og þeyttum eggjum.

Steikið á pönnu og kryddið með Aromati og ferski steinselju

Sósa:

1 laukur

1 peli rjómi

1/2 kastali ostur eða annar hvítmygluostur

200 g smjör

Kjúklingakraftur

Skerið laukinn og svissið í íslensku smjör á pönnu.

Bætið úti pela af róma og 1/2 kastala osti og svolítið af Estragon. Smakkið til með kjúklingakrafti og Aromat

Að lokum setjið um 200 g smjör úti sósuna og leyfið því að bráðna rólega á lágum hita.

