



2024

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



Beikonvafinn

Skötuselur

Grímur Grétarsson, ÁN BA 77 - Patreksfirði

Skötuselur, einn hali
Honey Moustard BBQ sósa
Beikon

Skerið skötuselinn í 5 cm bita og leggið í Honey Moustard BBQ sósu og látið marinerast í 2-3 tíma.

Þegar skötuselurinn hefur marinerast er þeim vafið inn í beikon. Best er að grilla bitana en hægt er að setja þá á ofngrind og grilla við 180-200°C í stuttan tíma.

Salat

Tómatar, agúrka, paprika og laukur er saxað smátt. Bætið við fetastí, svolítið af ferskri steinselju, salti og pipar eftir smekk.

Köld sósa

200 g majónes
200 g sýrður rjómi (38%)
Tvær matskeiðar hunang
4 hvítlauksgeirar
1 búnt vorlaukur
2 tsk Season all krydd
1 matskeið sterkt sinnep

Fínmaukið hvítlauk og vorlauk í matvinnsluvél og blandið öllu hráefninu saman.



Fiski Taco

Inglólfur Árni Haraldsson, Drangnesi - Benni ST5

Fiskur 800 - 1000 g

Orly deig

Kál, gúrka, tómatar, paprika, rifinn ostur og sinnepssósa

Orly deig

1 Pilsner, 3 egg, 1-2 bollar hveiti, ½ dl matarolífa, sítrónupipar eftir smekk, salt og pipar eftir smekk. Orly deiginu hrært saman í þykka blöndu.

Perrið fiskinn, skerið í strimla og veltið fisknum upp úr deiginu. Djúpsteikið í heitri olíu eða í Airfryer á háum hita þangað til deigið er orðið stökkt. Setjið fiskinn til hliðar þegar hann er tilbúinn.

Meðlæti

Skerið niður tómata, gúrku, kál og papriku og setjið í skálar.

Sinnepssósa

1 dl majónes, 1dl sýrður rjómi, 1-2 msk gult pylsusinnep, 1 msk hunang, salt og pipar.

Dreifðið osti á vefjuna, sinnepssósu og fisk, setjið svo grænmetið með og að lokum auka sósu.

Næst er að loka vefjunni og njóta



Bleikja

í ofni

Halldór Einarsson, Njarðvík - Fagravík GK 161

Bleikjuflök frá Klaustursbleikju, - 1 flak á mann.

2 stk ferskur Chili, einn fyrir fiskinn og einn fyrir kartöflur.

Ólífuoía, paprikukrydd, steinseljukrydd eða fersk. Svartur pipar.

GarlicSalt krydd, fiskikrydd, smjör, smáar kartöflur. Nokkur rauð

vínber. Aspas 2-3 á mann. Toro Hollandaise sósa.

Kartöflur: Hitið ofninn í 180°C. Saxið 1 Chili án fræja mjög smátt og setjið í skál. Slatti af paprikukryddi, pipar, steinselju og Garlic Salti sett með. Slatta af ólífuoíu hrært saman við. Kartöflur með híði skornar í helminga og sett í eldfast mót. Kryddblöndunni blandað saman við. Bakið í a.m.k. 1 klst. Mætti hækka hitann í 220°C síðustu 10 mín. til að fá kartöflurnar stökkar. Aspasinn settur í eldfast mót og slatti af smjöri með. Bakið aspasinn í 30 mínútur.

Bleikja: Saxið 1 Chili án fræja mjög smátt og setjið í skál. Slatti af pipar, fiskikryddi og Garlic Salt sett í sömu skál. Slatti af ólífuoíu blandað í skálina og öllu hrætt saman. Smyrjið eldfast mót með smjöri eða ólífuoíu og leggið flökin í, roðið niður. Kryddblöndunni penslað ríkulega yfir flökin. Nokkur rauð vínber skorin í tvennt og dreift innan um fiskinn og í kring til að gefa bragð. Litlir smjör kubbar skornir og settir 2 stk á hvert flak. Bakið við í 180°C í um 20 mín. Gott er að hækka hitann í 220°C síðustu 7 mín. til að fá aðeins brúnan lit á fiskinn.

Toro Hollandaise sósa:

Fylgja leiðbeiningum á umbúðum.



Einfaldur Voga ídýfu fiskréttur

Valgeir Kr Guðmundsson, Neskaupstað - Hafpór SU144

*Tvö meðalstór þorsflök eða ýsa
1 dós Voga ídýfa með kryddblöndu eða öðru bragði
1 ferna kaffirjómi
2 dl hrísgrjón
Rifinn ostur*

Hitið ofninn í 180°C.

Sjóðið hrísgrjón og setjið í eldfast mót. Hellið kaffirjóma í pott og setjið ídýfuna saman við rjómann, hitið á vægum hita og hrærið í.

Kryddið sósuna með karrí, pipar og öllu því kryddi sem fólk kys að bragðbæta með.

Setjið fiskinn í pott og látið suðuna koma upp, takið fiskinn og raðið yfir hrísgrjónin. Hellið sósunni yfir fiskinn og hrísgrjónin og setjið síðan vel af rifnum osti yfir allt saman.

Eldið í ofninum í um 20 mínútur eða þar til osturinn er orðin gullinnbrúnn.

Gott að bera fram með hvítlauksbrauði, salati með fetast.



Sunnlenskur Saltfiskur

Guðbjartur Örn Einarsson, Þorlákshöfn - Arnar ÁR55

Útvatnaður saltfiskur skorinn í bita

Laukur

Hvítlaukur 3 rif

Ein flaska Tómatar passata eða tómatar úr dós eða

Steinselja

Hrísrgrjón

Hveiti

Ólífuolía

Fyrst er ólífuolía hituð á pönnu.

Því næst er fisknum velt upp úr hveiti og steiktur þar til hann verður gullinbrúnn og síðan lagður til hliðar.

Laukur og hvítlaukur er saxaður og mýktur á pönnunni, gott að bæta aðeins við ólífuolíu. Þegar laukurinn er tilbúinn er svolittu af hvítvíni eða rauðvíni helt á pönnuna og botninn skafinn.

Þá eru tómatarnir settir á pönnuna og látið sjóða við hægan hita í 2-5 mínútur. Bætið saltfisknum út á og hitað í gegn.

Að endingu Steinseljan söxuð og dreift yfir pönnuna.

Borið fram með hrísrgrjónum og góðu víni

Verði ykkur að góðu



Ljúffengur Skötuselur

Bergvinn Sævar, Grundarfirði - Sif SH 132

500 g skötuselur

Pipar, salt

1 Chilipipar

6 sneiðar beikon

1 paprika

1 laukur

1/2 l rjómi

Smjör til steikingar

Skerið beikon, ferskan Chilipipar, papriku og lauk smátt og steikið á pönnu. Leggið til hliðar.

Skerið skötusel í jafna bita. Steikið upp úr smjöri á pönnunni og kryddið með salti og pipar.

Blandið öllu saman og hellið rjóma yfir.

Borið fram með soðnum hrísgrjónum, hvítlauksbrauði og salati.



Priggja fiska súpa frá Múrmansk

Nikolai Vakunov, Akureyri - Lukka EA 777

Soð:

3 karfahauser smáir

1 haus af grálúðu

500 g laxaflök

500 g lúðufiak

500 g karfaflök

500 g af kartöflur

Salt og pipar og lárviðarlauf

Setjið 3,5 - 4 lítra af vatni í pott og látið suðuna koma upp.
Bætið við lárviðarlaufi, salti og pipar.

Karfahauser settir í sigti sem lagt er í pottinn og soðið
í 10-15 mínútur. Takið þá síðan upp úr og leggið til hliðar.

Setjið þá grálúðhaus í sigtið og sjóðið í um 10 mínútur.
Takið sigtið þá upp úr og kreiðið soðið úr fiskinum
og leggið til hliðar.

Kartöflurnar skornar í teninga og soðnar í soðinu
í um 40 mínútur.

Skerið laxaflökin, lúðuna, og karfann í teninga
og bætið út í pottinn og látið sjóða með
í stutta stund í lokin.

Gott að bera hausa fram
með súpunni.



Ofnbakaður fiskur í raspi

Björn Sigurðsson, Skagaströnd - Elfa HU191

3 ýsuflök

500 g smjör

3 laukar

Hveiti, egg, Gullraspur, salt, svartur pipar, Aromat krydd
Höllabáta kryddið (algjör nauðsyn)

Einn laukur skorinn í sneiðar og settur í botninn á eldföstu móti.
250 g af smjöri sett í bitum í botninn með lauknum.

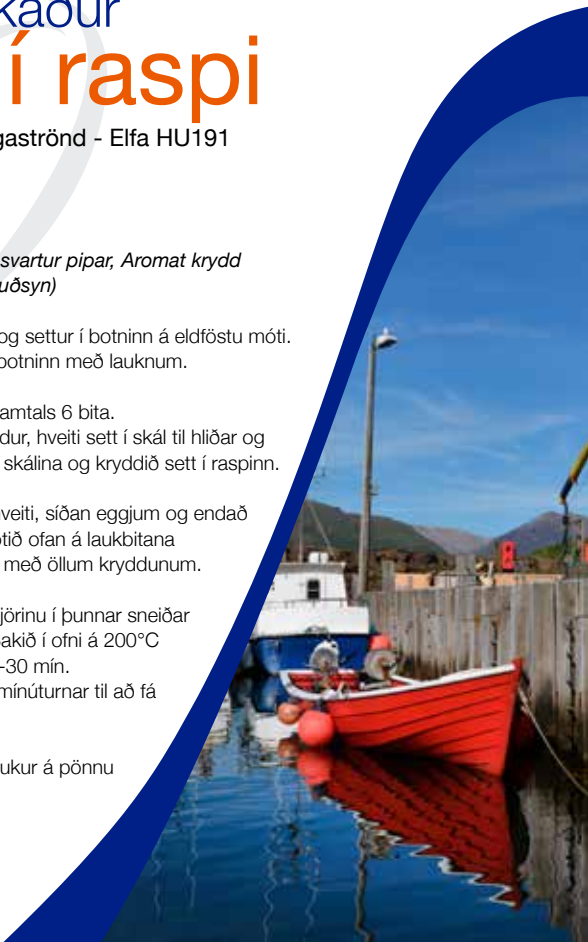
Ýsuflökin skorin í helminga, samtals 6 bita.

Egg sett í skál og þískuð sundur, hveiti sett í skál til hliðar og þá er raspurinn settur í þriðju skálina og kryddið sett í raspinn.

Bitunum er fyrst velt upp úr hveiti, síðan eggjum og endað á raspinum. Síðan lagðir í mótið ofan á laukbitana og smjörið. Kryddið yfir fiskinn með öllum kryddunum.

Skerið síðan afganginn af smjörinu í þunnar sneiðar og leggið ofan á fiskbitana. Bakið í ofni á 200°C gráður á yfir og undirhita í 25-30 mín.
Kveikið á grillinu síðustu 2-3 mínúturnar til að fá stökka húð á fiskinn.

Meðlæti: Kartöflur, steiktur laukur á pönnu
Salat. Hamborgarasósa.
Röspuð rauð epli.



Fiskréttur

Önnu Jónu

Anna Jóna Hauksdóttir, Djúpvogur - Vöggur SU1

fyrir 4

Eitt stórt fiskflak, þorskur eða ýsa

Blandað frosið grænmeti t.d gulrætur, spergilkál o.fl.

100 g rjómaostur

Ostur í sneiðum

Salt

Pipar

Karrí

Season All krydd

Olía

Steikið grænmetið á pönnu og hrærið rjómaostinum saman við. Kryddið með salti, pipar, örlitlu af karrí og Season All kryddi eftir smekk.

Skerið fiskinn niður í jafna bita og leggið yfir grænmetið á pönnuna. Kryddið með salti og pipar. Að lokum eru osti í sneiðum lagt yfir fiskinn.

Látið malla í 15 -20 mín undir loki.

Borið fram með hvítlauksbrauði, hrísgrjónum og góðu sallati



Beikon Steini á grillið

Sigurður Ragnar Kristinsson, Þórshöfn - Kaja ÞH66

Vel feitur Steinbitur, 1 bréf beikon, Grillteinar (leggjð tréteina í bleyti áður)

Marínering:

½ dl limesafi, ½ dl appelsínusafi, 1 msk matarolía, skvetta af Tabasco sósu, hvítlaukur, cumin, oreganó, salt og pipar.

Flakið og roðdragið steinbitinn og beinhreinsið ef þarf. Skerið flökin í 4-5 cm bita. Setjið fiskinn í skál með maríneringunni og látið vera í um klukkustund við stofuhita. Myljið örliði af svörtum pipar yfir fiskbitana þegar þeir eru teknir úr skálinni.

Klippið beikonið niður í hæfilega lengd svo það nái rúmlega hringinn um hvern fiskbita, vefjið því um bitann og þræðið upp á tein. Grillið þar til beikonið er aðeins farið að brúnast, gott að snúa teinunum nokkur skipti.

Gróft skorið grænmeti á teini: t.d. sveppir, rauðlaukur og paprika. Penslað með hvítlauksolíu og grillað. Þarf lengri tíma en fiskurinn á grillinu.

Bakaðar kartöflur: Skerið kartöflur og sætkartöflur í bita og setið í eldfast mót, kryddið með rósmarín, timian og salti og skvettið aðeins matarolíu yfir, bakið í um 40 mín.

Sósa: 1 dós sýrður rjómi 10%, 3 msk. Sweet Chili sauce, 1/3 agúrka, sóxuð fínt. Hraerið saman og kælið þar til sósan er borin fram.



Fiskisúpa Sigurjóns

Rut Sigurðardóttir, Hafnarfirði - Vonin HF13

fyrir fjóra

400 g fiskur t.d skötuselur, þorskur eða lúða

240 g skelfiskur t.d humar, rækja, hörpuskel

4 dl fiskisoð og/eða hvítvín

4-5 kartöflur

½ Laukur

50 g smjör

4 tsk salvía

3 tsk estragon

1/2 tsk salt

1/2 tsk pipar

2 tsk kjötkraftur

1/2 tsk Italian Seasoning

Fersk steinselja, söxuð

750 ml rjómi

Kartöflur skornar í strimla eða sneiðar og laukur skorinn smátt, létt steikið upp úr smjörinu í potti.

Fisksoði og kryddi bætt út í pottinn ásamt rjómanum. Gott að hafa svolítið af hvítvíni með. Látið sjóða þar til kartöflur eru tilbúnar.

Bætið saxaðri steinselju við og smakkið til.

Fiskurinn er settur út í að hámarki 10 mín. Áður en súpan er borin fram.



Saltfisk lummur

Hafsteinn Esjar Stefánsson, Höfn - Jökull SF75 (6649)

Ég nota oftast afgang af saltfiski og sýð þá það mikið að verði afgangur, það má einnig nota annan fiskafgang í þetta bæði soðinn og eins steiktan.

250 g soðinn fiskur

200 g soðnar kartöflur

1 góður laukur

Þetta hakkað saman

Síðan hræra saman við

½ tsk pipar

1 tsk Aromat (gula)

½ bolli hveiti

1 egg

1 dl mjólk

Hakkað saman soðnum fiski, soðnum kartöflum og lauk. Hrærið kryddinu vel saman við og þá hveiti, eggj og mjólk.

Færið á pönnuna með skeið og steikið í smjörlíki. Berið fram með soðnum kartöflum og salati.

