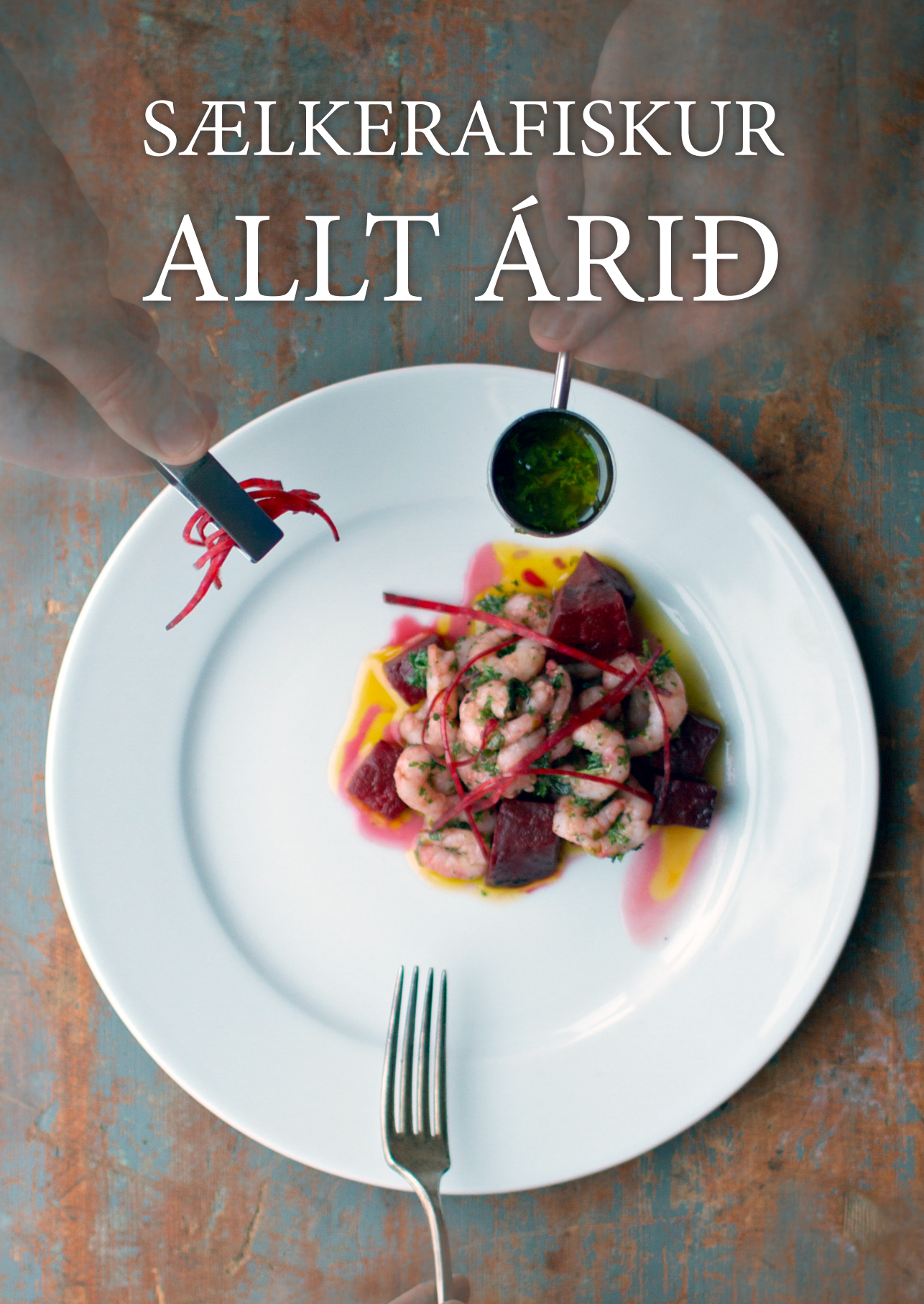
SÆLKERAFISKUR
ALLT ÁRIÐ



Sælkerafiskur allt árið

Við elskum vörurnar okkar og leggjum metnað í að deila hugmyndum að nýstárlegri sem og klassískri matreiðslu til allra okkar viðskiptavina. Vonandi kemur bókin *Sælkerafiskur allt árið* til með að auðvelda einhverjum að ríða á vaðið og elda sjávarfang á nýjan og spennandi máta.

Uppskriftirnar eru unnar af ungum og mjög svo metnaðarfullum matreiðslumanni, Ólafi Ágústssyni sem er liðsfélagi í landsliði íslenskra matreiðslumeistara. Ólafur hefur ferska og hömlulausa sýn á framreiðslu og eldun á sjávarfangi. Þessi einstaka sýn skilar sér í mörgum spennandi uppskriftum sem í senn eru auðveldar og aðgengilegar fyrir leikna sem lærða í eldhúsinu. Ólafur hafði sér til aðstoðar ljósmyndarann Anthony Bacigalupo sem hefur hið næma auga listamannsins. Hann kemur útliti og framsetningu réttanna svo vel til skila að það er eins og ilmurinn stígi upp úr hverri blaðsíðu.

Réttirnir eru ýmist merktir sumri eða vetri. Við teljum léttari réttina til sumarsins meðan kryddmeiri og þyngri réttir tilheyra vetri. Þessi flokkun milli árstíða er þó engan veginn algild og hvetjum við viðskiptavini okkar til að elda Sælkerafisk sem allra oftast, enda er fiskur ákaflega hollur og góður matur, allt árið um kring.

Það er okkar von að viðskiptavinir okkar prófi að elda sem flesta rétti úr bókinni, upplifi frábærar stundir í eldhúsinu, bjóði góðum vinum í yndislega veislu og njóti sem allra best.

Gangi ykkur vel og verði ykkur að góðu.

Sælkerafiskur,
Jóhannes Þór Ævarsson

EFNISYFIRLIT

8 Hörpuskel Ceviche með kóríander og fennel

10 Bökuð hörpuskel með tómötum, steinselju og stökku brauði

12 Steikt hörpuskel með eplum og rúsínum í karrýsósu

14 Hörpuskel með perlulauk og fylltum paprikum

16 Ofnbakaðir sjávarréttir í kókos með blómkáli og spergilkáli

18 Sjávarréttir í pönnu með steiktu grænmeti og kryddjurtum

20 Pastasalat með sjávarréttum, kasjúhnetum og parmesan

22 Gratineraður kræklingur og heimalagaðar franskar

24 Soðinn kræklingur með spínati, chili og sólkjarnafræjum

26 Gulrótasúpa með kókos, engifer og kræklingi

28 Wakame salat með maríneruðum agúrkum, kræklingi og rækjum

30 Smokkfiskur í tempura deigi með chilimajónesi

32 Létteldaður smokkfiskur með ólífum, papriku, myntu og capers

34 Rautt karrý með kartöflum og tígrisrækjum

36 Tígrisrækjur á spjóti með avókadó og sætri chilisósu

38 Steiktar tígrisrækjur í kryddjurtasmjöri

40 Tígrisrækjur í tamarind mauki með salthnetum, chili og myntu

42 Byggsalat með tígrisrækjum, piparrót og fetaosti

44 Crêpes með brúnum hrísgrjónum, sveppum og tígrisrækjum

46 Tælensk núðlusúpa með tígrisrækjum

48 Pizza með tígrisrækjum, chili, myntu, kóríander og límónu

50 Kúfskel með eplaediki, dilli og hvítlauksolíu

52 Ommeletta með spínati og risarækjum

54 Rækju taco með gvakamóle og myntu-límónudressingu

56 Risarækjur með soðnum eggjum og kapers í brúnu smjöri

58 Risarækjur með piparrótarremúlaði og sýrðum agúrkum

60 Létteldud hörpuskel með fennelsalati og sítrusgljáa

62 Hunangsristuð hörpuskel með grænu selleríi, rúgbrauði og sinnepsdressingu

64 Skelfiskssúpa með hörpuskel, rækjum og kryddjurtaolíu

66 Hörpuskel með bleikjuhrognum, kryddjurtum og kryddjurtamajónesi

68 Fylltur smokkfiskur með tómatfeta, kúskús og Gremolada dressingu

70 Rækjukokteill með sítrónumelissu, piparrót og hnúðkáli

72 Rækjur og rauðrófur

74 Humarsalat með lífrænni jógúrt og avókadó

76 Humarkebab með epla-, sellerí- og trönuberjasultu

78 Steiktur humar með blómkáli og möndlusmjöri

80 Létteldaður humar með tómatchutney og dilli

HÖRPUSKEL CEVICHE MEÐ KÓRÍANDER OG FENNEL

INNIHALD

3 stk stór hörpuskel (Sælkerafiskur)
1/4 fennel - þunnt skorið
1/2 blóðgreipaldin - eingöngu aldinkjötið
1 límóna - safi og börkur
1/3 sítróna - safi og börkur
2 stilkar kóríander
3 msk basilolía
Salt
1 lítill skarlottulaukur - þunnt skorinn

AÐFERÐ

Byrjið á að hreinsa litla vöðvann frá hörpuskelinni. Skerið hörpuskelina eins þunnt og hægt er, best er að skera hana þegar hún er enn hálffrosin.

Raðið hörpuskelinni á disk og kryddið með sítrónu- og límónusafa.

Rífið sítrónu- og límónubörkinn yfir og dreifið olíunni vel um fiskinn.

Látið standa í um 10 mínútur áður en haldið er áfram svo fiskurinn byrji að taka sig.

Kryddið með salti og raðið greipaldinbitum, fennel og lauk á diskinn.

Skreytið með kóríander.

®deSIAM

Sælkera FISKUR

BÖKUÐ HÖRPUSKEL MEÐ TÓMÖTUM, STEINSELJU OG STÖKKU BRAUÐI

INNIHALD

3 stk stór hörpuskel (Sælkerafiskur)
4 stk konfekttómatar
2 sneiðar franskbrauð
2 msk íslenskt smjör
Salt
3 stilkar fersk steinselja
3 msk sítrónuolía

AÐFERÐ

Hitið ofninn í 170° C.

Hreinsið litla vöðvann frá hörpuskelinni. Setjið höpuskelina í eldfast mót ásamt tómötum og sítrónuolíu, kryddið með salti.

Bakið í ofninum í 7 mínútur. Ef tómatarnir eru lítið þroskaðir gætu þeir þurft nokkrar mínútur í viðbót.

Rífið brauðsneiðarnar niður í grófa bita og steikið þær í freyðandi smjöri þar til brauðið tekur á sig gullinbrúnan lit.

Kryddið með salti.

Skerið steinseljuna gróft niður.

Raðið öllu saman fallega upp á disk eða fat.

deSIAM

Sælkera FISKUR

STEIKT HÖRPUSKEL MEÐ EPLUM OG RÚSÍNUM Í KARRÝSÓSU

INNIHALD

4 stk stór hörpuskel (Sælkerafiskur)
1/4 rautt epli - skorið í grófa bita
2 msk rúsínur
1 pk gult karrýmauk
(deSIAM yellow curry paste)
1 dós kókosrjómi
(deSIAM Coconut cream)
1 límóna - safinn
2 msk chiliolía
Olía til steikingar
5 stk graslaukur - gróft saxaður
Salt

AÐFERÐ

Byrjið á að hreinsa litla vöðvann frá hörpuskelinni. Gott er að þerra skelfiskinn áður en hann er settur á pönnuna til þess að fá fallega steikingu.

Steikið hörpuskelina á snarpheitri pönnu og kryddið með salti.

Brúnið karrýið létt í víðum potti ásamt eplunum og bætið kókosrjómanum út á. Hitið að suðu og kryddið til með límónusafa og salti.

Lækkið undir þegar suðan kemur upp, bætið rúsínum út í og látið malla í 10 mínútur.

Raðið upp á disk eða fat og skreytið með chiliolíunni og graslauknum.

®deSIAM

Sælkera FISKUR

VETUR

HÖRPUSKEL MEÐ PERLULAUK OG FYLLTUM PAPRIKUM

INNIHALD

4 stk stór hörpuskel (Sælkerafiskur)
3 stk fylltar paprikur
3 msk niðursoðnir perlulaukar
3 sneiðar grænn kúrbítur
3 msk chiliolía
Olía til steikingar
Salt

AÐFERÐ

Hitið ofninn í 170° C.

Hreinsið litla vöðvann frá hörpuskelinni.

Setjið hörpuskelina í eldfast mót ásamt 3 msk af chiliolíunni og örlitlu salti. Bakið í ofninum í 7 mínútur.

Steikið kúrbítinn á snarpheitri pönnu þar til hann fer að dökkna vel.

Kryddið með salti og bætið perlulaukum og paprikum út á rétt í lokin til að hita.

deSIAM

Sælkera FISKUR

VETUR

OFNBAKAÐIR SJÁVARRÉTTIR Í KÓKOS MEÐ BLÓMKÁLI OG SPERGILKÁLI

INNIHALD

1 pk blandaðir sjávarréttir (Sælkerafiskur)
1/3 blómkálshaus - þunnt skorinn
1/3 spergilkálshaus - þunnt skorinn
1 lítill rauðlaukur
3 msk eplaedik
1 dós kókosmjólk (deSIAM coconut milk)
2 msk ristaður kókos
6 stk graslaukur - gróft skorinn
3 msk basilolía
Salt

AÐFERÐ

Hitið ofninn í 170° C.

Blandið sjávarréttum, blómkáli, spergilkáli og rauðlauk saman í skál og kryddið með salti, eplaediki og basilolíu.

Setjið í eldfast mót og hellið kókosmjólk yfir. Bakið í 12 mínútur þannig að fiskurinn létteldast en grænmetið helst stökkt.

Berið fram í fatinu og skreytið með ristuðum kókos, basilolíu og graslauk.

deSIAM

Sælkera FISKUR

SJÁVARRÉTTIR Í PÖNNU MEÐ STEIKTU GRÆNMETI OG KRYDDJURTUM

INNIHALD

1 poki blandaðir sjávarréttir (Sælkerafiskur)
300 gr. blanda af uppáhaldsgrænmetinu, s.s. blómkál, sætar kartöflur, gulrætur og sveppir.
3 stilkar steinselja - gróft söxuð
2 stilkar dill - gróft saxað
Salt
2 msk smjör
2 msk eplaedik

AÐFERÐ

Steikið grænmetið á snarpheitri pönnu og kryddið með salti og eplaediki.

Bætið skelfiskinum út á pönnuna og leyfið honum að eldast í um 5 mínútur.

Setjið að endingu smjör og steinselju út á pönnuna og berið fram.

deSIAM

Sælkera FISKUR

PASTASALAT MEÐ SJÁVARRÉTTUM, KASJÚHNETUM OG PARMESAN

INNIHALD

1 poki blandaðir sjávarréttir (Sælkerafiskur)
100 g pasta - soðið
2 msk basilolía
2 msk hvítlauksolía
1 msk basil - gróft saxað
1 msk steinselja - gróft söxuð
35 g parmesanostur - gróft rifinn
20 g kasjúhnetur
Salt

AÐFERÐ

Hitið ofninn í 170°C.

Blandið saman sjávarréttunum og hvítlauksolíunni og kryddið með salti.

Eldið í ofninum í 7 mínútur.

Blandið pastanu saman við fiskmetið ásamt kryddjurtunum og basilolíunni.

Skreytið með ferskum parmesanosti og kasjúhnetum.

®deSIAM

Sælkera FISKUR

GRATINERAÐUR KRÆKLINGUR OG HEIMALAGAÐAR FRANSKAR

INNIHALD

1 pk soðinn kræklingur (Sælkerafiskur)
1/2 laukur - gróft skorinn
1/4 búnt steinselja - gróft söxuð
1 msk smjör
1 msk eplaedik
100 g gratínostur
2 stórar kartöflur
Salt
Olía til djúpsteikingar

AÐFERÐ

Stillið ofninn á grill.

Svitið laukinn örlítið á vel heitri pönnu og setjið kræklinginn út á. Hitið saman.

Bætið smjöri, eplaediki og steinselju út á. Látið malla í 10 sekúndur og setjið síðan í eldfast mót.

Dreifið ostinum jafnt yfir kræklinginn og setjið undir glóandi grillið í ofninum. Passið að fylgjast vel með á meðan kræklingurinn gratinerast svo hann brenni ekki.

Heimalagaðar franskar
Setjið vatn yfir til suðu í hæfilega stórum potti og saltið.

Skerið kartöflurnar í strimla líkt og franskar, varist að hafa þær of þunnar.

Sjóðið kartöflurnar í saltvatninu þar til þær detta næstum því í sundur og kælið svo niður.

Olía sett yfir til djúpsteikingar í víðum potti á meðan kartöflurnar kólna. Olían þarf að vera við 180° C hita þegar franskarnar eru steiktar.

Steikið kartöflurnar í pottinum þar til gullinbrúnar. Kryddið með salti.

®deSIAM

Sælkera FISKUR

SOÐINN KRÆKLINGUR MEÐ SPÍNATI, CHILI OG SÓLKJARNAFRÆJUM

INNIHALD

1 poki soðinn kræklingur (Sælkerafiskur)
Hnefafylli ferskt spínat
Hnefafylli ristuð sólkjarnafræ
1/2 chili - fínt saxað
2 msk chiliolía
1 msk eplaedik
Salt

AÐFERÐ

Hitið ofninn í 170° C.

Setjið kræklinginn ásamt chiliolíunni og örlitlu salti í eldfast mót og hitið upp í ofninum í 3 mínútur.

Blandið saman spínati, sólkjarnafræjum, chili, chiliolíu og eplaediki og setjið í skál.

Toppið með volgum kræklingnum.

deSIAM

Sælkera FISKUR

GULRÓTASÚPA MEÐ KÓKOS, ENGIFER OG KRÆKLINGI

INNIHALD

3 gulrætur - skrældar og fínt saxaðar
1 dós kókosmjólk
(deSIAM coconut milk, 400 ml)
300 ml vatn
1 tsk engifermauk (deSIAM ginger paste)
2 hvítlauksrif, fínt söxuð
1/2 skarlottulaukur
Salt
1 límóna - safinn
1 msk sítrónuolía
1 msk ristaðar kókosflögur
5 stk soðinn kræklingur (Sælkerafiskur)

AÐFERÐ

Svitið gulrætur, engifermauk, skarlottulauk og hvítlauk í potti og hellið kókosmjólk og vatni út á. Látið malla við vægan hita þar til gulræturnar eru alveg meyrar.

Setjið allt saman í matvinnsluvél og vinnið þar til súpan fær fallega áferð.

Setjið aftur í pott og smakkið til með salti og límónusafa.

Hitið kræklinginn varlega upp í potti með smá vatni, sem síðan hellist af og kryddið með salti.

Berið kræklinginn fram í rjúkandi súpunni og skreytið með sítrónuolíunni og ristuðum kókosflögum.

®deSIAM

Sælkera FISKUR

WAKAME SALAT MEÐ MARÍNERUÐUM AGÚRKUM, KRÆKLINGI OG RÆKJUM

INNIHALD

1 pk Wakame salat (100 g)
1/2 agúrka - skorin í þunnar sneiðar
1 msk eplaedik
1 tsk ljós púðursykur
Salt
1 hnefafylli ferskt spínat
20 g ristuð graskersfræ
50 g íslenskar rækjur
5 stk soðinn kræklingur (Sælkerafiskur)
1 msk sítrónuolía
1/2 chili - fínt saxað
4 stk graslaukur, fínt saxaður

AÐFERÐ

Marínerið agúrkusneiðarnar í eplaedikinu, púðursykrinum og saltinu.

Blandið agúrkusneiðunum saman við Wakame salatið og spínatið.

Kryddið rækjurnar og kræklinginn með chili, graslauk, salti, sítrónuolíunni og örlitlu eplaediki.

Toppið salatið með skelfisknum og ristuðum graskersfræjum.

deSIAM

Sælkera FISKUR

SMOKKFISKUR Í TEMPURA DEIGI MEÐ CHILIMAJÓNESI

INNIHALD

1 poki smokkfiskshringir (Sælkerafiskur)
Olía til djúpsteikingar

Tempura deig

1 bolli hveiti
1 msk sykur
1 msk maísmjöl
1 tsk salt
1 tsk lyftiduft
1 ½ bolli kolsýrt vatn

Chilimajónes

150 ml japanskt majones
2 stk þurrkaður chili - fínt skorið (deSIAM dried chili)
1/2 ferskt chili
1 tsk reykt paprikuduft
1 msk eplaedik
Salt

AÐFERÐ

Hitið olíu til djúpsteikingar í víðum potti. Olían skal vera 180 - 190° C heit þegar smokkfiskurinn er djúpsteiktur.

Blandið saman öllum hráefnum fyrir tempura deigið saman í skál.

Þerrið smokkfiskshringina og leggið í deigið.

Steikið smokkfiskinn í olíunni í 2 - 3 mínútur. Þerrið aftur á pappír og kryddið með salti.

Blandið saman í skál japönsku majónesi, þurrkuðum og ferskum chili, reyktri papriku og eplaediki. Smakkið til með salti.

®deSIAM

Sælkera FISKUR

LÉTTELDAÐUR SMOKKFISKUR MEÐ ÓLÍFUM, PAPRIKU, MYNTU OG CAPERS

INNIHALD

1 poki smokkfiskshringir (Sælkerafiskur)
30 g góðar ólífur, svartar og grænar - gróft skornar
20 g grilluð paprika - gróft skorin
10 g sólþurrkaðir tómatar - gróft skornir
2 msk capers
2 stilkar mynta - gróft söxuð
2 msk sítrónuolía
Olía til steikingar

AÐFERÐ

Hitið olíu á pönnu til steikingar.

Steikið smokkfiskinn létt á heitri pönnu, í um það bil 1 mínútu.

Blandið öðru hráefni saman við og kryddið með sítrónuolíunni.

deSIAM

Sælkera FISKUR

RAUTT KARRÝ MEÐ KARTÖFLUM OG TÍGRISRÆKJUM

INNIHALD

1 pk rautt karrýmauk
(deSIAM Thai Red Curry paste)
1 msk Tom Yam mauk
(deSIAM Thai Tom Yam Soup paste)
1 dós kókosmjólk
(deSIAM coconut milk 400 ml)
5 lauf kafir límónulauf
(deSIAM kafir lime)
3 msk fiskisósa (deSIAM fish sauce)
2 kartöflur - skornar í teninga
1 gulrót - smátt skorin
2 hvítlauksrif - smátt skorin
1 pk stórar tígrisrækjur (Sælkerafiskur)
4 stilkar ferskt kóríander - gróft skorið
1 límóna - safinn
1 msk chiliolía
Olía til steikingar

AÐFERÐ

Hitið olíu í víðum potti og svitið rauða karrýmaukið og Tom Yam maukið örlítið.

Bætið við kókosmjólk, fiskisósu, límónulaufum, kartöflum, gulrót og hvítlauk í pottinn og látið malla í 20 mínútur við lágan hita.

Rækjunum er bætt í pottinn og látið malla áfram í um 5 mínútur eða þar til rækjurnar eru eldaðar í gegn.

Kóríander, límónusafa og chiliolíu er að lokum bætt út í pottinn.

®deSIAM

Sælkera FISKUR

TÍGRISRÆKJUR Á SPJÓTI MEÐ AVÓKADÓ OG SÆTRI CHILISÓSU

INNIHALD

6 stk stórar tígrisrækjur (Sælkerafiskur)
3 spjót
10 msk sæt chilisósa
(deSIAM Pinapple and Sweet chili sósa)
1 avókadó
1/3 rauðlaukur - fínt skorinn
4 stilkar kóríander
1/2 límóna - safinn
2 msk sítrónuolía
Salt

AÐFERÐ

Hitið ofninn í 200° C.

Marínerið tígrisrækjurnar í 5 msk af sætu chilisósunni, geymið afganginn af henni þar til síðar. Þræðið upp á spjót og kryddið með salti.

Setjið í eldfast mót og eldið í ofninum í ca 7 mínútur. Setjið þá restina af sætu chilisósunni yfir.

Skerið avókadóið í grófa teninga, marínerið í límónusafa og sítrónuolíu. Blandið rauðlauk og kóríander saman við og kryddið með salti.

®deSIAM

Sælkera FISKUR

STEIKTAR TÍGRISRÆKJUR Í KRYDDJURTASMJÖRI

INNIHALD

10 stk stórar tígrisrækjur (Sælkerafiskur)
150 g smjör - við stofuhita
20 g fersk mynta - gróft söxuð
20 g ferskur graslaukur - gróft saxaður
20 g fersk steinselja - gróft söxuð
20 g ferskt dill - gróft saxað
2 msk hvítlauksolía
2 msk eplaedik
Olía til steikingar
Salt

AÐFERÐ

Setjið smjör í skál og blandið kryddjurtum, hvítlauksolíu og eplaediki saman við, ásamt 1/2 tsk af salti. Blandið saman þar til úr verður þéttur massi.

Hitið steikarpönnu mjög vel.

Steikið tígrisrækjurnar upp úr olíu og kryddið með salti.

Bætið 4 msk af kryddjurtasmjöri út á pönnuna þegar rækjurnar eru eldaðar í gegn og takið af hitanum. Berið fram.

®deSIAM

Sælkera FISKUR

TÍGRISRÆKJUR Í TAMARIND MAUKI MEÐ SALTHNETUM, CHILI OG MYNTU

INNIHALD

6 stk stórar tígrisrækjur (Sælkerafiskur)
1 pk Tamarind mauk
(deSIAM Tamarind paste)
200 ml kókosrjómi
(deSIAM Coconut cream)
2 msk chiliolía
1 rautt chili - gróft saxað
2 stilkar mynta - gróft söxuð
50 g salthnetur - muldar í matvinnsluvél/mortéli
Salt

AÐFERÐ

Hitið ofninn í 200° C.

Marínerið rækjurnar í Tamarind maukinu, kókosrjóma og chiliolíu. Kryddið með salti.

Bakið í ofni í ca 7 mín. Veltið rækjunum saman með chili og myntu og toppið með salthnetum. Notið afganginn af maríneringunni sem sósu.

deSIAM

Sælkera FISKUR

BYGGSALAT MEÐ TÍGRISRÆKJUM, PIPARRÓT OG FETAOSTI

INNIHALD

1 poki tígrisrækjur (Sælkerafiskur)
50 g bankabygg frá Móður Jörð - soðið
3 cm piparrót - rifin fínt á rifjárni
4 msk fetaostur í teningum - óbragðbættur
Hnefafylli ferskt spínat
Salt
3 msk sítrónuolía
1 msk eplaedik

AÐFERÐ

Hitið ofninn í 200° C.

Marínerið rækjurnar í sítrónuolíu og kryddið með salti.

Bakið í ofni í ca 7 mín.

Blandið rækjunum saman við bankabyggið.

Bætið piparrót, fetaosti og spínati út í og kryddið með salti, sítrónuolíu og eplaediki.

deSIAM

Sælkera FISKUR

CRÊPES MEÐ BRÚNUM HRÍSGRJÓNUM, SVEPPUM OG TÍGRISRÆKJUM

INNIHALD

Crêpes pönnukökudeig

1 bolli heilhveiti
1 msk lyftiduft
1 egg
1 bolli mjólk
1 msk hvítlauksolía
Örlítið salt

Fylling

1 poki tígrisrækjur (Sælkerafiskur)
2 msk hvítlauksolía
50 g brún hrísgrjón - soðin
1 msk mascarpone ostur
4 msk kastaníusveppir - steiktir
Salt

AÐFERÐ

Crêpes pönnukökudeig

Blandið öllu saman og steikið á miðlungsheitri pönnu.

Reynið að ná pönnukökunum eins þunnum og mögulegt er, án þess að þær detti í sundur.

Fylling

Hitið ofninn í 200° C.

Marínerið rækjurnar í hvítlauksolíunni og kryddið með salti.

Bakið í ofni í ca 7 mínútur.

Blandið rækjunum saman við volg hrísgrjónin ásamt ostinum og sveppunum og kryddið með salti.

deSIAM

Sælkera FISKUR

TÆLENSK NÚÐLUSÚPA MEÐ TÍGRISRÆKJUM

INNIHALD

1 poki tígrisrækjur (Sælkerafiskur)
1 pk grænt karrí
(deSIAM green curry paste 70 gr.)
1 skarlottulaukur - gróft skorinn
1 stilkur grænt sellerí
1 msk fiskikraftur
2 msk fiskisósa (deSIAM fishsauce)
1 dós kókosmjólk (deSIAM coconut milk)
200 ml vatn
1 límóna - safinn
Tælenskar núðlur
3 stilkar kóríander - gróft skorið

AÐFERÐ

Svitið karrýið í víðum potti ásamt lauk og sellerí.

Bætið kókosmjólk út í ásamt vatni, fiskikrafti og fiskisósu. Látið malla í 10 mínútur.

Bætið rækjum, núðlum og límónusafa út í pottinn og fáið upp suðu. Sjóðið í 5 mínútur.

Toppið með fersku kóríander.

®deSIAM

Sælkera FISKUR

PIZZA MEÐ TÍGRISRÆKJUM, CHILI, MYNTU, KÓRÍANDER OG LÍMÓNU

INNIHALD

1 poki tígrisrækjur (Sælkerafiskur)
ferskt pizzudeig
50 g rifinn mozzarellaostur
1 chili - gróft skorið
3 msk hvítlauksolía
2 stilkar mynta - gróft söxuð
2 stilkar kóríander - gróft saxað
1/2 límóna

AÐFERÐ

Hitið ofninn í 250°C.

Fletjið út pizzudeigið og smyrjið það varlega með hvítlauksolíunni.

Dreifið mozzarellaostinum yfir.

Raðið rækjunum á deigið ásamt chili.

Bakið í ca 12 mínútur, eða þar til kantarnir eru orðnir gullinbrúnir og stökkir.

Stráið kryddjurtunum því næst yfir og kreistið safann úr límónunni.

®deSIAM

Sælkera FISKUR

KÚFSKEL MEÐ EPLAEDIKI, DILLI OG HVÍTLAUKSOLÍU

INNIHALD

500 g kúfskel (Sælkerafiskur)
1 lítill rauðlaukur - gróft skorinn
3 hvítlauksrif - gróft skorin
4 stilkar dill
2 msk hvítlauksolía
4 msk eplaedik

AÐFERÐ

Svitið rauðlauk og hvítlauk í potti.

Bætið kúfskel í ásamt eplaediki og dilli og fáið upp suðu undir loki.

Færið af hitanum þegar suðan kemur upp.

Bætið við hvítlauksolíu í pottinn og dillstilkum til skrauts.

deSIAM

Sælkera FISKUR

OMMELETTA MEÐ SPÍNATI OG RISARÆKJUM

INNIHALD

6 stk soðnar risarækjur (Sælkerafiskur)
5 egg
1/2 dl mjólk
2 skartlottulaukar - gróft skornir
3 hvítlauksgeirar - fínt skornir
2 msk eplaedik
Hnefafylli spínat
3 msk rifinn ostur
Salt
1/2 tsk þurrkaður chili
(deSIAM dried chili)
2 msk sítrónuolía

AÐFERÐ

Pískið saman egg, mjólk, þurrkaðan chili og ögn af salti.

Svitið lauk og hvítlauk á pönnu og bætið eplaediki út á og látið sjóða niður.

Hellið þá eggjablöndunni út á pönnuna ásamt rifna ostinum og lækkið hitann.

Setjið lok yfir pönnuna og eldið við vægan hita í um 10 mínútur, eða þar til eggin fara að taka sig.

Raðið þá rækjunum ofan á og setjið lokið aftur yfir. Hitið rækjurnar í örstutta stund.

Dreifið sítrónuolíu og eplaediki yfir spínatið og toppið ommelettuna með spínati.

®deSIAM

Sælkera FISKUR

RÆKJU TACO MEÐ GVAKAMÓLE OG MYNTU-LÍMÓNUDRESSINGU

INNIHALD

16 stk soðnar risarækjur (Sælkerafiskur)
4 mjúkar maístortillur
Tempura deig
(sjá uppskrift á blaðsíðu 30)
5 msk grísk jógúrt
2 límónur - safi og börkur
4 stilkar mynta - fínt söxuð
2 avókadó - vel þroskuð
1/2 tsk kummin
1 lítill rauðlaukur - smátt skorinn
1 chili - smátt skorið
2 msk chiliolía
Salt
Spínat
Olía til djúpsteikingar

AÐFERÐ

Hitið olíu til djúpsteikingar.

Þerrið rækjurnar og veltið þeim upp úr tempura deiginu. Passið að deigið hylji rækjurnar.

Djúpsteikið þar til fallega gullinbrúnn litur fæst á rækjurnar.

Blandið saman grískri jógúrt, límónusafa og berki af einni límónu og myntu. Smakkið til með salti.

Maukið avókadó með gaffli og blandið kummin og rauðlauki saman við ásamt límónusafa og chiliolíu og berki af einni límónu. Smakkið til með salti.

Hitið tortillurnar upp á pönnu við vægan hita og berið fram með salsasósu. Skreytið með myntu og spínati.

®deSIAM

Sælkera FISKUR

RISARÆKJUR MEÐ SOÐNUM EGGJUM OG KAPERS Í BRÚNU SMJÖRI

INNIHALD

1 poki soðnar risarækjur (Sælkerafiskur)
100 g smjör
2 msk kapers
1 rauðlaukur - fínt saxaður
1 sítróna - safi og börkur
2 egg
Salt

AÐFERÐ

Setjið smjör í pott og sjóðið þar til það fer að freyða og verður karamellubrúnt.

Takið af hitanum og bætið kapers, rauðlauk, sítrónusafa og berki í pottinn.

Sjóðið egg í léttsöltuðu vatni í 10 mínútur.

Hitið rækjurnar á snarpheitri pönnu í smjöri og kryddið með salti.

Berið fram heitt.

®deSIAM

Sælkera FISKUR

RISARÆKJUR MEÐ PIPARRÓTARREMÚLAÐI OG SÝRÐUM AGÚRKUM

INNIHALD

1 poki risarækjur (Sælkerafiskur)
4 msk chiliolía
3 msk majónes
1 tsk karrýduft
Cayenne pipar á hnífsoddi
1/3 rauð paprika - smátt skorin
1/2 skarlottulaukur - fínt saxaður
1/3 stilkur sellerí - fínt saxað
2 cm piparrót - rifin
4 msk eplaedik
1 sítróna - safinn
1/2 agúrka
4 msk kirsuberjaedik
Salt

AÐFERÐ

Vætið rækjurnar með hluta af chiliolíunni og salti.

Blandið saman majónesi, karrýdufti og cayenne pipar ásamt papriku, lauk, sellerí og piparrót. Smakkið til með salti, eplaediki og sítrónusafa.

Skerið agúrkuna í þunnar skífur og vætið með chiliolíu og kirsuberjaediki.

Kryddið með salti.

®deSIAM

Sælkera FISKUR

LÉTTELDUÐ HÖRPUSKEL MEÐ FENNELSALATI OG SÍTRUSGLJÁA

INNIHALD

70 g færeysk hörpuskel (Sælkerafiskur)
1/2 fennel
1/4 búnt graslaukur, fínt saxaður
1/2 l appelsínusafi
100 g smjör
1 msk sítrónuolía
Salt

AÐFERÐ

Hitið ofninn í 170° C.

Kryddið hörpuskelina með salti, sítrónusafa og sítrónuolíu.

Setjið í eldfast mót og eldið í ofninum í 3 mínútur.

Sjóðið appelsínusafann niður í hálfgert síróp og pískið smjörið saman við.

Skerið fennel þunnt á mandólíni og veltið upp úr smávegis sítrónuolíu og sítrónusafa.

Berið fram volgt.

deSIAM

Sælkera FISKUR

HUNANGSRISTUÐ HÖRPUSKEL MEÐ GRÆNU SELLERÍI, RÚGBRAUÐI OG SINNEPSDRESSINGU

INNIHALD

70 g færeysk hörpuskel (Sælkerafiskur)
2 stilkar grænt sellerí
2 sneiðar rúgbrauð
1 msk hunang
2 msk sinnep - sterkt
1 msk grísk jógúrt
1 msk eplaedik
Salt

AÐFERÐ

Kveikið á grillinu í ofninum.

Veltið hörpuskelinni upp úr hunanginu og kryddið með salti.

Setjið í eldfast mót og undir grillið í ofninum. Það getur líka verið hentugt að nota gasbrennara ef hann er til á heimilinu. Hörpuskelin er tilbúin þegar karamella byrjar að myndast.

Skerið selleríið í þunnar sneiðar á mandólíni eða með beittum hníf og leggið í vatn svo að það krullist og verði stökkt.

Þurrkið rúgbrauðssneiðarnar í ofni við 120° C í ca 30 mínútur, kurlið svo í matvinnsluvél og berið fram með réttinum.

Blandið saman sinnepi, grískri jógúrt og eplaediki og smakkið til með salti.

®deSIAM

Sælkera FISKUR

SKELFISKSSÚPA MEÐ HÖRPUSKEL, RÆKJUM OG KRYDDJURTAOLÍU

INNIHALD

1 lítri skelfisksseyð
1/2 dós kókosrjómi
(deSIAM coconut cream)
200 ml rjómi
1 laukur - smátt skorinn
1 gulrót - smátt skorin
1 stilkur sellerí - smátt skorið
3 hvítlauksrif - smátt skorin
1 tsk sítrónugrasmauk
(deSIAM lemongras paste)
3 msk eplaedik
120 g færeysk hörpuskel (Sælkerafiskur)
120 g rækjur (Sælkerafiskur)
100 ml repjuolía með basil
50 g ferskar kryddjurtir (steinselja, dill)

AÐFERÐ

Svitið lauk, gulrót, sellerí, hvítlauk og sítrónugrasmauk í víðum potti.

Hellið eplaediki út á og látið sjóða niður.

Hellið skelfisksseyði, kókosrjóma og rjóma út í pottinn og látið malla við vægan hita í 40 mínútur. Smakkið til með salti og eplaediki.

Setjið repjuolíu og kryddjurtir saman í matvinnsluvél og maukið í 2 mínútur.

Hitið skelfiskinn upp í súpunni og berið hana fram rjúkandi heita.

®deSIAM

Sælkera FISKUR

HÖRPUSKEL MEÐ BLEIKJUHROGNUM, KRYDDJURTUM OG KRYDDJURTAMAJÓNESI

INNIHALD

1 poki færeysk hörpuskel (Sælkerafiskur)
2 msk bleikjuhrogn
2 msk sítrónuolía
1 sítróna - safinn
Steinselja til að skreyta með
Salt

Kryddjurtamajónes
150 ml japanskt majónes
2 msk fersk steinselja - fínt söxuð
2 msk ferskt dill - fínt saxað
2 msk eplaedik

AÐFERÐ

Hitið ofninn í 170° C.

Setjið hörpuskel í eldfast mót ásamt sítrónuolíu og kryddið með salti og sítrónusafa.

Eldið í ca 7 mínútur.

Berið fram kalt með kryddjurtamajónesi, bleikjuhrognum og ferskri steinselju.

Kryddjurtamajónes
Blandið öllu saman og kryddið með salti

deSIAM

Sælkera FISKUR

FYLLTUR SMOKKFISKUR MEÐ TÓMATFETA, KÚSKÚS OG GREMOLADA DRESSINGU

INNIHALD

1 poki smokkfisksbolir (Sælkerafiskur)
100 g kúskús - eldað eftir leiðbeiningum á pakka
50 g fetaostur
2 plómutómatar - skornir í bita
2 stilkar basil - fínt skorið
2 hvítlauksrif - fínt skorin
2 msk sítrónuolía
Salt
Pipar

Gremolada dressing
1/2 búnt steinselja - fínt söxuð
1 sítróna - börkur og safi
2 hvítlauksrif - fínt söxuð
1 bolli sítrónuolía

AÐFERÐ

Hreinsið bolina vel og fjarlægið himnu sem er að finna utan á holdi smokkfisksins.

Steikið fiskinn á rjúkandi heitri pönnu í 1 mínútu á hvorri hlið. Kryddið með salti og pipar.

Útbúið fyllingu með því að blanda saman kúskús, fetaosti, tómötum, basil, hvítlauk og sítrónuolíu.

Setjið fyllinguna í smokkfiskbolina með skeið.

Berið fram volgt með gremolada dressingu.

Gremolada dressing
Allt sett í matvinnsluvél og blandað saman.

deSIAM

Sælkera FISKUR

RÆKJUKOKTEILL MEÐ SÍTRÓNUMELISSU, PIPARRÓT OG HNÚÐKÁLI

INNIHALD

1 poki íslenskar rækjur (Sælkerafiskur)
4 msk grísk jógúrt
3 cm af piparrót
1/3 hnúðkál - skorið í teninga
1 skarlottulaukur - fínt skorinn
2 hvítlauksrif - fínt skorin
1 sítróna - safi og börkur
3 stilkar sítrónumelissa - skorin í strimla
2 msk sítrónuolía
Salt

AÐFERÐ

Blandið saman rækjum, grískri jógúrt, hnúðkáli, skarlottulauk og hvítlauk og rífið piparrót fínt saman við.

Kryddið með salti og sítrónusafa og blandið sítrónumelissu út í.

Berið fram í fallegu glasi á fæti og skreytið með sítrónumelissu og sítrónuolíu.

deSIAM

Sælkera FISKUR

RÆKJUR OG RAUÐRÓFUR

INNIHALD

1 poki íslenskar rækjur (Sælkerafiskur)
1 stór rauðrófa
4 msk chiliolía
4 msk kirsuberjaedik
4 msk basilolía
5 stilkar steinselja - fínt söxuð
1 sítróna - safinn
Salt

AÐFERÐ

Hitið ofninn í 170° C.

Skerið 2/3 af rauðrófunni í grófa bita, marínerið með chiliolíu, kirsuberjaediki og kryddið með salti.

Bakið í ofninum í 30 mínútur, eða þar til rauðrófubitarnir eru mjúkir í gegn.

Skerið afganginn af rauðrófunni í þunna strimla og marínerið á sama hátt og bitana en eldið ekki.

Kryddið rækjurnar með basilolíu, sítrónusafa, steinselju og ögn af salti.

Berið fram kalt.

®deSIAM

Sælkera FISKUR

HUMARSALAT MEÐ LÍFRÆNNI JÓGÚRT OG AVÓKADÓ

INNIHALD

8 skelflettir humarhalar (Sælkerafiskur)
2 msk hvítlauksolía
Salatblanda
(klettasalat, spínat, fennel, sellerí)
1 avókadó (vel þroskað) - skorið í bita
4 msk lífræn jógúrt
1/4 rauðlaukur - þunnt skorinn
Stökkir brauðteningar
Salt
1 límóna - safinn

AÐFERÐ

Kryddið humarhalana með salti og steikið þá upp úr olíu á snarpheitri pönnu.

Kryddið með hvítlauksolíunni.

Blandið saman salati, avókadó og rauðlauk og veltið upp úr jógúrti. Kryddið með límónusafa og örlitlu salti.

Toppið salatið með brauðteningum og raðið humrinum ofan á.

deSIAM

Sælkera FISKUR

HUMARKEBAB MEÐ EPLA-, SELLERÍ- OG TRÖNUBERJASULTU

INNIHALD

12 skelflettir humarhalar (Sælkerafiskur)
1 spjót
2 msk hvítlauksolía
2 msk bragðlaus olía
2 græn epli - skræld og skorin í smáa bita
1 stilkur grænt sellerí - smátt skorið
2 msk þurrkuð trönuber
2 msk hrásykur
2 msk eplaedik
1 msk sítrónuolía
Salt

AÐFERÐ

Þræðið humarinn á spjót og kryddið með salti og hvítlauksolíu.

Steikið í olíu þar til humarinn er fallega gullinbrúnn.

Brúnið sykurinn í víðum potti og bætið eplunum við. Leyfið þeim að brúnast í sykrinum, hellið eplaedikinu yfir og lækkið hitann.

Bætið trönuberjum í pottinn og látið malla þar til eplin eldast í gegn.

Takið af hitanum og bætið selleríinu út í ásamt sítrónuolíunni og örlitlu salti.

Berið fram volgt.

®deSIAM

Sælkera FISKUR

STEIKTUR HUMAR MEÐ BLÓMKÁLI OG MÖNDLUSMJÖRI

INNIHALD

12 skelflettir humarhalar (Sælkerafiskur)
1/4 blómkálshaus - skorinn í fjórðung
2 falleg lauf af grænkáli - skorin/rifin
3 msk möndluflögur
100 g smjör
Salt
2 msk eplaedik
Olía til steikingar

AÐFERÐ

Steikið blómkálið upp úr olíunni og kryddið með salti. Þegar blómkálið er orðið gullinbrúnt, bætið þá 1 msk af smjöri út á pönnuna og því næst ediki.

Setjið grænkálið út á pönnuna alveg í lok steikingar og kryddið með salti.

Kryddið humarhalana með salti og steikið þá upp úr olíu á snarpheitri pönnu.

Setjið restina af smjörinu í lítinn pott og látið það sjóða þar til freyðir.

Bætið þá möndlunum saman við og brúnið þær í smjörinu.

Berið fram heitt.

deSIAM

Sælkera FISKUR

LÉTTELDAÐUR HUMAR MEÐ TÓMATCHUTNEY OG DILLI

INNIHALD

4 skelflettir humarhalar (Sælkerafiskur)
2 msk chiliolía
4 plómutómatar - skornir í bita
2 hvítlauksrif - fínt skorin
1/2 chili - fínt skorið
2 skarlottulaukar - fínt skornir
1 tsk paprikuduft
3 msk eplaedik
1 msk hrásykur
Salt
3 stilkar dill

AÐFERÐ

Hitið ofninn í 170° C.

Skarlottlaukur, hvítlaukur og chili er svitað í víðum potti ásamt paprikudufti í um það bil 2 mínútur.

Bætið edikinu og sykrinum í pottinn og sjóðið alveg niður.

Setjið tómatana saman við og lækkið hitann um helming. Látið malla þar til vökvinn er alveg gufaður upp og úr fæst þétt sulta.

Smakkið til með salti og ediki, ef vill.

Skerið humarhalana eftir endilöngu og kryddið með chiliolíunni og salti. Eldið humarhalana í ofninum í 5 mínútur. Berið fram heitt.

deSIAM

Sælkera FISKUR

5 694230 044214