

Kattfisk med torsktunga och vitvinsås

4 bitar kattfiskfilé à 150 g
4 stora torsktungor
1 ägg
1,5 dl mjöl
1,5 dl ströbröd
2 msk smör
200 g haricots verts
8 sparrisar
salt
peppar

Vitvinsåsen:

2 dl vitt vin
2 dl crème fraîche
1 msk fiskfond på flaska

1. Börja med såsen: Koka ihop vinet, grädden och fonden i en kastrull. Puttra i 10 minuter och smaka av med salt och peppar. Låt stå tills det är dags att servera.
2. Koka haricots vertsen någon minut i saltat vatten och låt ånga av. Bryt av den nedre delen på sparrisarna och koka dem 5 minuter i väl saltat vatten.
3. Koka upp rikligt med saltat vatten. Lägg ner fiskbitarna i det kokande vattnet, ta kastrullen av värmen och låt stå 5 minuter. Kolla att fisken är ogenomskinlig rakt igenom. Om inte får den ligga kvar några minuter.
4. Ta upp bitarna och svep in i folie tills det är dags att servera.
5. Häll ut mjölet på en flat tallrik. Salta och peppra det.
6. Vispa upp ägget i en djup tallrik med en gaffel.
7. Häll ut ströbrödet på en flat tallrik.
8. Hetta upp smöret i en stekpanna.
9. Vänd torsktungorna i mjölet, doppa i ägget och vänd till sist i ströbrödet.
10. Stek i smöret på ganska hög värme tills torsktungorna fått färg.
11. Servera genast med kattfisken, såsen och grönsakerna. (Du kan mikra det gröna en halv minut om det svalnat för mycket. Såsen kan också få ett snabbt uppkok.)

Tips!

Torsktungor är inte alldeles lätt att få tag på. De kan ersättas med torskkinder eller pilgrimsmusslor. Eller så nöjer du dig med kattfisken.

Ofnbökuð ýsa með fyllingu (Fylld ugnsbakad kolja)

1 kg kolja, saften av 1 citron, 1 tsk salt, 2 msk smör, 5 msk skorpsmutor, 1 hackad paprika, ½ finhackad lök, 1 knippe finklippt persilja, 1 ägg, 300-400 gr riven ost
Skölj koljan väl. Salta fisken både på utsidan och insidan, pressa citronsaften över. Ställ fisken i en eldfast form. Blanda smör, skorpsmutor, lök, paprika och persilja. Fyll fisken med blandningen och stäng till magen med en tandpetare. Pensla med det uppvispade ägg. Strö till slut den rivna osten över. Stek fisken i 200° ugnsvärme 30 min.
Servera med grönsakssallad och kokt potatis.

Steikt lambalæri (Ugnstekta lammlår)

Putsa köttet. Stick in några vitlöksklyftor vid benet. Gnugga in köttet med salt, peppar och rosmarin. Ställ det på ett galler i en ugnform eller på en plåt, och håll lite köttbuljong eller vatten i botten. Stektid ca 50 min/ kg kött i 170° ugnsvärme. Öka gärna temperaturen mot slutet för att köttet skall bli brunt. Servera med brun sås, sockerstekt potatis och rödkål.

Reykt lambakjöt (Rökt lamm)

1 rökt lammlår

Avlägsna benet, linda in köttet i ett nät eller rulla ihop det. Koka i 15 min, låt det svalna i spadet. Skär köttet i tunna skivor. Servera kallt med kokt potatis, vit sås och ärtor.

Sjávarréttasinfónía (Havssymfoni)

30 gr smör, 1 liten finhackad lök, ½ burk svamp eller 200 gr färsk svamp, 1-2 pressade vitlöksklyftor, ½ tärning fiskbuljong, ¼ tsk malen peppar, 500 gr kammusslor, 300 gr räkor, 150 gr blåmusslor, 1-2 msk citronsaft, vetemjöl, grädde
Låt lök och svamp sakta puttra i smöret. Sikta ner vetemjöl och håll i grädde under omrörning. Koka på svag värme 3-4 min. Tillsätt vitlök, musslor, räkor, kryddor och fiskbuljong och värm upp blandningen.

Servera med mörkt rågbröd.

Bessastaðarkökur (Småbröd från Bessastaðir)

250 gr vetemjöl, 250 gr socker, 250 gr smör, äggvita, mandel

Smält smöret och ställ det att svalna. Blanda smör, socker och mjöl. Kavla ut degen och skär den i små rundlar. Sätt en klick vispad äggvita blandad med finhackad mandel mitt i.

Grädda 15-20 min i svag ugnsvärme.

Vulkanbröd

5 dl vetemjöl
2 dl grahamsmjöl
3 dl rågsikt
1 dl solroskärnor
1 tsk salt
4 tsk bikarbonat
1 l lättfil
2 dl mörk sirap

Instruktion:

Börja med att sätta ugnen på 175 grader.

Blanda ihop alla de torra ingredienserna.

Häll sedan i filen och sirapen. Blanda ordentligt med degkrok.

Fördela i två smorda och bröade avlånga sockerkaksformar.

Grädda på nedersta falsen i ugnen i 1 timme och 30 minuter.