

# Filetering af ørred

## Det skal du bruge

- 1 stk. ørred
- 1 stk. fileteringskniv
- 1 stk. skærebræt

**OBS:** Det kan være svært at filetere en hel fisk, så hjælp hinanden i grupperne. Det kan være en god ide at have fileteringsvideoen ved siden af, så I kan se, hvordan Rikke Højer gør.

## Sådan gør du

1. Skær et skråt snit der går fra bag gællerne ved hovedenden og op i nakken på fisken – sørg for at skære helt ned til benet. Det er nemt at mærke, hvornår man har skåret langt nok ind, for man rammer benet med kniven. Det er vigtigt at skære så langt oppe i nakken som muligt, så det meste af kødet kommer med.



2. Nu skal fileten skæres af – start med at skære 1 cm ned ved nakken og ned langs med rygbenet, så fileten er løsnet i nakken. Løft derefter op i den lille løse flap (bugen), der hænger oppe i hovedenden. Før kniven ind under, så den hviler oven på kniven. Nu er du klar til at skære fileten af.



3. Skær med kniven så den ligger næsten vandret langs fisken. Nu skærer du ned langs rygbenet. Sørg for at skære helt ned til benet – du kan høre, når du skære igennem de små ribben oppe i

hovedenden af fisken. Lad kniven køre lige så stille frem og tilbage hele vejen ned til halen, samtidig med, at der presses let ned mod rygbenet – så får du alt kødet med.

4. Nu har du skåret den ene filet af. Gentag processen på den anden side af fisken.

5. Start med at fjerne ribbenene ved at skære oppe fra fileten høje punkt og ud af. Kniven skal skære ind under ribbenene. Skær derefter bugstykket af.



6. Der sidder en række ben midt i fileten fra hovedenden og ned til ca. midten af fileten. De fjernes med en pincet: Start med at stryge knivryggen forsigtigt ned ad fileten – start i hovedenden og stryg ned mod halen. Så er det lettere at få fat i de små ben med pincetten bagefter.

7. Fjern benene med pincetten ved at trække hvert enkelt ben op i retningen af hovedet. Så kommer de lettere fri.

8. Hvis du ønsker at fjerne skindet, så start fra haleenden. Skær et lille stykke med kniven presset helt ned mod skindet, så kniven kører mellem skind og kød. Nu kan du holde fast i skindet – sørg for at det hele tiden er udstrakt, så er det meget nemmere at skære fileten fra. – pres gerne kniven ned vandret, mens du skærer frem og tilbage.

