

Filetering af ising

Det skal du bruge:

- 1 stk. ising
- 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. Læg fisken på et rent skærebræt.
2. Skær i en halvmåne bag fiskens hoved.
3. Fladfisken har en markant stribe på midten af ryggen og undersiden. Når vi skal fjerne fileterne, skærer vi lodret ned langs denne stribe, til vi rammer rygbenet.



4. Før kniven ind under den øverste halvdel af fisken. Imens der presses fast mod kniven, så den ligger fladt mod benene og ikke lader noget kød sidde tilbage på benet, skæres der ned gennem hele fiskens længde.



5. Træk fileten tilbage, og skær den fra ved at skære gennem skindet i kanten af fisken.
6. Gentag med fileten ved siden af og på undersiden - så vi ender med 4 fileter i alt (2 fra hver side).

7. Fjern skindet: Læg fileten med skindsiden nedad. Med en kniv skæres der ind mellem skind og kød. Kniven holdes presset ned mod skindet, mens der skæres forsigtigt inde under hele fileten, til skindet er skåret fra.



8. Fjern til sidst den tynde flap af kantbenet – nu er fileterne klar til at blive stegt.