

Filetering af ørred



Læg fisken med ryggen ind mod dig selv. Skær ned gennem siden til kniven rammer rygsøjlen. Pas på ikke at skære igennem den.



Vrid kniven så den ligger på langs med fisken. Skær igennem kød og ribben langs med rygsøjlen i hele fiskens længde. Det gøres lettest i små kontante ryk.



Den friskårede filet.



Vend fisken om og brug hovedet som modhold på kanten af skærebrættet, når den anden side skal fileteres.



Gentag processen, nu blot fra bugsiden.



Brug hånden til at støtte fisken. Det kan godt drille lidt de første gange... Skær så vidt muligt oven over finnerne. -Så slipper du for at skal skære det fra senere.



Resten af fisken kasseres.



Rens fileterne for finnerester hvis der nogle.



Skær ribbenene fra ved at skære lidt opad, når kniven er kommet under dem.



Ribben og senehinde fjernes i så tyndt et lag som muligt.



Sådan!!



Skær nu fileten ren med et kontant snit, så finner og senekant bortfalder.



Træk nu de sidste ben ud med en pean eller en tang. De er lette at mærke hvis man fører sine fingre hen over fileten, fra hovedenden af. Det kan godt være lettere at trække dem ud når fileten har været frosset.



ELLER ALTERNATIVT: Hvis man ønsker en helt benfri filet på en let måde, kan man ganske enkelt skære dem væk ved at lægge 2 snit, et på hver side af dem. Benene peger lidt op mod ryggen, så skær lidt skråt for at minimere spildet.



Når snittene forsigtigt når helt ned til skindet, er det let at løsne kødstrimlen med benene, med en finger.



Det færdige resultat.



Hvis fileterne skal fryses ned, er det bedst at folde dem sammen som vist. -Så revner kødet ikke når man retter fileten ud, hvis den ikke er helt optøet.



En klar fordel ved at filetere fisken, er at den ikke fylder så meget i fryseren, som en hel fisk.