

Filetering af sandart. -På den hurtige måde...



Du skal bruge en god skarp kniv



Stik kniven i fiskens nakke ind til ryggraden. Kun ind til benene.



Skær bagud langs med forreste rygfinne.



Stik kniven helt igennem fisken når du når til den bagerste rygfinne.



Skær bagud langs med ryggraden.



Helt ud til halen.



Skær nakken fri med et lille snit.



Friskær kødet langs nervebenene som går ud fra ryggraden.



Helt ud til skindet.



Skær igennem skindet og fileten er fri.



Vend fisken om og gentag processen.



Igennem med kniven ved de bagerste finner.



-Og skær bagud



Friskær nakken med et snit langs gællelåget.



Skær ud langs nervebenene.



Sådan! Føl efter om alle nervebenene er væk. Ellers skær fileten ren.



Det var det! :-) Benfri fileter....