

Rens & fileter en fladfisk



Du skal bruge en skarp kniv, et skærebræt og en klud.



Skær fra nakkesiden ned til rygraden.



Skær ikke længere ned end til rygraden.



Riv hovedet af. Indvoldene følger med ud.



Sådan!



Hvis fisken ikke skal fileteres, renses den for blod.



Vend fisken om og skær langs med rygfinnen.



Kun lige igennem skindet i hele fiskens længde



Bræk nu benene langs med snittet.



Vend fisken og tag fat i rygfinnen med en klud.



Flå skindet af oversiden og rygfinnen af fisken.



Alt det mørke skind skal af.



Oversideskindet er flået af.



Stik kniven ind langs rygraden over midterbenene.



Stik kniven dybt ind langs med benene.



Skær ud langs midterbenene.



Stik nu kniven igennem fisken som vist her.



Og skær bagud.



Skær nu ind langs midterbenene fra bugsiden.



Nu hænger kødet kun fast langs rygraden.



Flå fileten af. Nervebenene bliver siddende i rygraden.



Det var oversiden.



Vend fisken og gentag processen.



Friskær fileten fra rygsiden.



Stik kniven igennem fisken.



Skær bagud.



Drej fisken og friskær fra bugsiden.



Flå også undersidedefilet af rygraden.



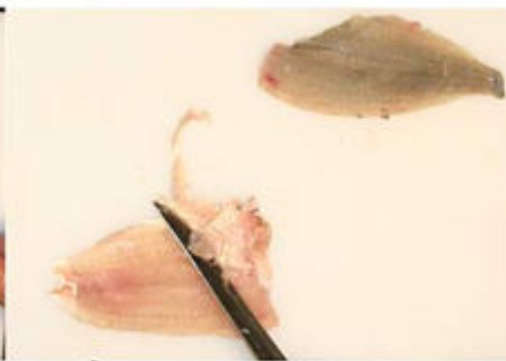
Det var det groveste af arbejdet.



Skær hinderester og andet skidt af kødet.



Så er den ren og pæn.



Og så den sidste filet.



Færdig arbejde!