

Filetering av fisk



1



Vask og rens fisken godt

2



Legg fisken med ryggsiden mot deg. Før kniven inn rett bak ørebeinet og skjær ned til beinet

3



Snu kniven mot sporen og skjær langs ryggbeinet helt ned til sporen.

4



Bruk lange drag med kniven, da vil du få en fin filet.

5



Følg ryggbeinet og skjær helt ut

6



Løft så av fileten

7



Skjær bort ørebein og finner

8



Skjær bort bukbeina

9



Fjern bukskinnet

10



Skjær ut beina som sitter i skillet mellom ryggfileten og bukfileten.

Skjær ned i skillet mellom rygg og bukfilet mot ryggfilet. Følg skillet og skjær helt gjennom og så langt ned mot sporen som du kjenner at det er bein

11



Skjær så på andre siden av bein rekka, litt på skrå mot buken. Følg beina

12



Fjern bein strimmelen fra fileten

13



Renskjær fileten

14



For å ta av skinnet må du bruke en skarp kniv med et ikke for stivt blad. Begynn ved sporen og skjær på skrå ned mot skinnet. Ta godt tak i den delen av skinnet du har løsnet. Før kniven fremover samtidig som du drar skinnet mot deg

15



Da sitter du igjen med en skinn og beinfri filet