

Filetering av flyndre

1



Flyndre har fire fileter, to på hver side av ryggbeinet, over og under fisken

Rengjør fisken godt

2



Lag et snitt langs beinet på midten av fisken

3



Skjær ut til siden. Følg beina med kniven

4



Skjær så ut fileten

5



Så gjør du det samme på andre siden

6



Snu fisken og og gjør det samme

7



Så kan du ta av skinnet, det gjøres på samme måte som for torsk