

Jak filetować rybę?



Opis wskazówki

Filetowanie ryby to na pozór skomplikowane zadanie.

I choć na początku rzeczywiście, może zająć to dużo czasu, to gdy dojdiesz do wprawy, filetowanie nie będzie już kulinarną tajemnicą.

Oстрыm nożem zeskrop łuski.

Zaczynając od głowy rozetnij rybę wzdłuż grzbietu na głębokość ok. 2 cm (pamiętaj, by używać dobrze naostrzonego noża), nie odcinaj jednak głowy.

Tak naciętą rybę przekrój na dwie części.

Wyjmij pozostały kręgosłup wraz z ośćmi i ogonem.

Odetnij pozostałe płetwy i sprawdź czy w rybie nie ma już żadnych pozostałości z brzucha czy ości.

Filety ułóż skórką do dołu.

Zacznij od odcinania skóry przy ogonie. Pamiętaj, by prowadzić ostrze noża pod lekkim kątem.

Na koniec sprawdź palcami, czy w mięsie nie zostały żadne ości.