

# Hjemkundskab

**Klasse: 7. A**

**Dato: Uge 33**

**Emne: Fisk**

**Jan Thiemann**



## Hornfisk

### Rensning af fisk

Du skal bruge en skarp kniv, en saks og køkkenrulle

Fisken renses og skræbes forsigtigt fra hoved mod hale for slim, og fra hale mod hoved for skæl.

Finnerne klippes af mod strålerne. Hovedet skæres af, bugen klippes op og indvoldene tages ud. Evt rogn og lever tages fra

Fisken renses indvendigt for svømmeblære (ikke i makrel og sild), rygblod og den sorte bughinde

Fisken skylles i koldt vand og tørres med køkkenrulle.

### **Stegt hornfisk**

*Hornfisk købes normalt udbenet her på Sjælland.*

*Klip forsigtigt den yderste kant af filét'erne*

*1 hornfisk pr gruppe*

*4 ss rugmel*

*1 tsk salt*

*2 ss smør/margarine*

Skær hornfisken ud således at der bliver et stykke til hver. Bland rugmel og alt og vend fisken deri.

Panden varmes op og fedstoffet "snakker af".

Steg fisken 2-3 minutter på hver side i lysebrunt smør.

### **Karrysovs**

2 ss smør/margarine

1 ss karry

2 ss hvedemel

4 dl mælk

½ tsk. salt

¼ tsk peber

½ æble i små terninger

*Du skal bruge et piskeris*

Smørret smeltes sammen med karry ved mellem varme i en lille gryde.

Når smørret er smeltet tilsættes melet. Piskes sammen med smørret.

Mælken tilsættes af 3 gange. Melet skal være helt udrørt i mælken, før den næste portion tilsættes.

Sovsen skal koge ca. 3 minutter. Pas på! – ikke for stærk varme.

Tilsæt æbleterne.

Server straks.

### **Kogt ris**

4 dl ris

6 dl vand

1 tsk salt

Sæt vandet over sammen med salt og bring det i kog.

Tilsæt risene, rør rundt og skru ned på 1 når det koger.

Kog under låg i 10 minutter.

Sluk for gryden og lad risen trække i 10 minutter.

Server straks.

### **Gulerodssalat med rosiner**

3 gulerødder

3 ss rosiner

saften fra ½ citron

2 tsk sukker

Gulerødderne renses og rives på råkostjern

Saften fra ½ citron røres sammen med 2 tsk sukker

Blandes i den revne gulerodssalat.

Drys rosinerne over.