

Hjemkundskab

Klasse: 7. A

Dato: Uge 32

Emne: Fisk

Jan Thiemann



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.

Udbening af sild og makrel

Fisken klemmes lidt langs ryggen. Med venstre hånd tager man om ryggen af fisken, og højre hånds tommelfinger sættes ind bag rygbenet. I det man støtter med venstre hånd løsnes rygbenet med højre hånds tommel- og pegefingre. Fisken åbne og der gås efter med en lille kniv. Drysses med salt og ligger et kvarter.

Stegt makrel

Del makrellen i to filéer og vend dem i 3 ss rugmel med 1 tsk salt og lidt peber

Varm en pande op, hæld 3 ss olie og 1 ss smør på panden og lad smørret "snakke af".

Steg filéerne 3-4 minutter på hver side ved jævn varme – stilling 3-4. Vend fileterne forsigtigt med en stegegaffel og en paletkniv.

Tag dem af panden og læg dem på et fad. Hold dem varme ved svag varme i ovnen.

Kogte kartofler

½ kg kartofler skræbes og lægges i en gryde med koldt vand.

Skift vandet og dæk lige kartoflerne med koldt vand tilsat 1 ss salt

Kog kartoflerne. Pas på overkogning, Kartofler, og specielt nye kartofler koger let over. Fjern overkogt straks. Pas på nallerne..!! Efter 20 minutter prøves om de er kogt møre og vandet hældes fra.

Persillesovs

1 ss smør/margarine

2 ss hvedemel

4 dl mælk

½ tsk. salt

¼ tsk peber

Du skal bruge et piskeris

Smørret smeltes 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. Tag sovsen af varmen og tilsæt hakket persille. Server straks.

Gulerodssalat

3 gulerødder

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.