



Kogt eller stegt fisk

TILBEREDNINGSVEJLEDNING

Tilberedning af stegt fisk

- Stegt fisk opvarmes i ovnen. Fordel fisken på en bradepande med bagepapir i bunden. Kom evt. en lille klat smør på hver.
- Opvarmes 15-20 min. ved 150° C (afgørende er, at kernetemperaturen er ca. 65° C)

Tilberedning af dampet/kogt fisk

- Dampet fisk opvarmes i ovnen i et fad med en smule citron, hvidvin eller bouillon, samt evt. krydderurter.
- Opvarmes 15-20 min. ved 150° C (afgørende er, at kernetemperaturen er ca. 65° C)

Velbekomme

