



Fersk fisk (hel rå)

VEJLEDNING TIL TILBEREDNING

Fisk har en løsere struktur end kød og mørner meget hurtigt. Fisken skal derfor egentlig bare gennemvarmes for at være spiseklar. Den nemmeste og mest optimale måde at tilberede rå fisk er i ovnen med et stegetermometer.

Det bedste resultat fås ved en lavere ovntemperatur og lidt længere tilberedningstid - stegetermometeret viser hvornår fisken er færdigtilberedt. En kernetemperatur på 65°C giver fisken den rette saftighed, konsistens og smag - og dermed også den gode spiseoplevelse.

Tilberedning i ovn

- Optø frossen fisk i køleskabet fra dagen før tilberedning.
- Fordel fisken i en bradepande på et stykke bagepapir.
- Stik et stegetermometer i den tykkeste del af fisken.
- Dryp evt. med citron og/eller olie og krydr fisken, men undgå for meget salt (det trækker væsken ud).
- Stil fisken ind i den kolde ovn og tænd ovnen - opvarmningstiden



Fortsættes på bagsiden



Fersk fisk (hel rå)

(FORTSAT)

afhænger af ovnsens temperatur. Det tager ca. 30 min. ved 120° C og ca. 7-10 min. ved 180-200° C.

- Hold øje med stegetermometeret, tag fisken ud når termometeret viser ca. 63°C (temp. vil stige lidt efterfølgende)
- Fisk skal have en kernetemperatur på 65°C

Tilberedning på stegepande

- Varm panden godt op og steg enten i ren olie eller en blanding af olie og smør.
- Læg fiskestykkerne på og ryst stegepanden 5-10 sek. så stykkerne ikke brænder fast
- Lad fisken ligge og stege uden at flytte mere på den, du kan tjekke om den er færdigstegt ved at løfte forsigtigt med en paletkniv.
- Vend stykkerne når de er færdigstegt på den ene side, ryst igen panden 5-10 sek. og lad dem stege færdig.

Velbekomme

