

Filetering af kulmule

Det skal du bruge:

- 1 stk. kulmule
- 1 stk. fileteringskniv
- 1 stk. skærebræt

OBS: Det kan være svært at filetere en hel fisk, så hjælp hinanden i grupperne. Det kan være en god ide at have fileteringsvideoen ved siden af, så I kan se, hvordan Rikke Højer gør.

Sådan gør du:

1. Start med at skære fisken op i bugen. Start ved hovedet og skær ned mod halen, så bugen åbner sig.
2. Skær et skråt snit, der går fra bag gællerne oppe i hovedenden og op i nakken på fisken – sørg for at skære helt ned til benet. Det er nemt at mærke, hvornår man har skåret langt nok ind, for man rammer benet med kniven.



3. Nu skal fileten skæres af. Start med at skære ca. 5 cm fra nakken ned mod halen langs med rygbenet, så den øverste del af fileten bag ved hovedet løsner sig. Løft derefter op i den lille løse flap (bugen), der hænger oppe i hovedenden.



4. Når du har åbnet fisken op, kan du se ca. 6-7 store, næsten flade ben, der sidder bag en hinde. Skær med kniven helt tæt på disse ben, så du løsner kødet fra dem.

5. Når du har fået løsnet kødet rundt om de store ben, så kan du folde fisken ud - næsten som en sommerfugl. Nu kan du skære ind til det lange rygben, der går gennem hele fisken, så du løsner kødet ned mod halen.

6. Nu skal fileten skæres af. Start med at skære oppe fra nakken og ned mod halen, mens du har fisken foldet ud som en sommerfugl.

7. Inden du kommer til de sidste 10-15 cm, så folder du fisken sammen igen. Så lader du kniven skære langs med benet ned mod halen, til fileten er helt fri.



8.

9. Nu har du skåret den ene filet af. Så gentager du på samme måde med den anden side af fisken, så du ender med 2 fileter og et fiskeskelet med hoved. Du har nu fileteret din kulmule! Fjern de sidste ben fra fileterne, og skær flappen og skindet fra. Skær så tæt på benene og skindet som muligt, så der er så lidt kød tilbage på benene og skindet som muligt. Brug gerne fingrene til at mærke, om der er flere ben tilbage - men pas på, benene kan være skarpe.