

Trekking (koking) av fisk

Ingrediensar

- 400 g torske- eller laksefilet
- 1 l vatn
- 2 ts salt
- 1 ts heil pepar
- ½ sitron i skiver

Reiskapar

- kniv (fisk)
- litermål
- teskei (ts)
- holsleiv
- arbeidstallerken
- fjøl
- kjele

Oppskrift

1. Kok opp 1 liter vatn, ha i 2 ts salt, 1 ts heil pepar og sitronskiver.
2. Trekk kjelen til side og legg i fisken med ei holsleiv.
3. La fisken trekkje i 8–10 minutt på svak varme. At fisken skal trekkje, vil seie at han ikkje skal koke med synlege bobler i vatnet. Laksen er ferdig når han flakar seg eller losnar frå beinet.
4. Ta opp fisken med ei holsleiv og legg filetane over på eit fat.

Server med agurksalat, rømme og kokte poteter.

Tips: Torsk treng vanlegvis litt lengre tid enn laks.
