

Trekking (koking) av fisk

Ingredienser

- 400 g torske- eller laksefilet
- 1 l vann
- 2 ts salt
- 1 ts hel pepper
- ½ sitron i skiver

Redskaper

- kniv (fisk)
- litermål
- teskje (ts)
- hullsleiv
- arbeidstallerken
- fjøl
- kjele

Oppskrift

1. Kok opp 1 liter vann, tilsett 2 ts salt, 1 ts hel pepper og sitronskiver.
2. Trekk kjelen til side og legg i fisken med en hullsleiv.
3. La fisken trekke 8–10 minutter på svak varme. At fisken skal trekke, vil si at den ikke skal koke med synlige bobler i vannet. Laksen er ferdig når den flaker seg eller løsner fra beinet.
4. Ta opp fisken med en hullsleiv og legg filetene over på et fat.

Serveres med agurksalat, rømme og kokte poteter.

Tips: Torsk trenger vanligvis litt lengre tid enn laks.
