

Fisk i folie, i panne og på spidd

- Ingredienser:** Fisk, salt, pepper, dill, smør, purreløk, mel
- Utstyr:** Aluminiumsfolie, kniv, spidd, stekepanne, pose
- Fremgangsmåte i folie:** Rens fisken og fyll den med smør, purre og krydder. Snitt i skinnet og ha krydder på utsiden. Rull fisken inn i folie og grill den i glørne i bålet. Rak gjerne glør opp rundt den. Ikke legg fisken direkte i flammene. Bakes i omtrent 20 min., avhengig av størrelsen. Ferdig når kjøttet slipper beinet.
- Fremgangsmåte i panne:** Rens fisken og skjær noen snitt nesten inn til beinet i siden av fisken, slik at den ikke krøller seg i panna og lettere blir gjennomstekt. Legg fisken i en plastpose med mel, salt og pepper og rist blandingen. Smelt litt smør i panna og stek fisken ferdig på en side før du vender og steker ferdig andre siden. Også her vet du at kjøttet er ferdigstekt når det slipper beinet.
- Fremgangsmåte på spidd:** Rens fisken og ha krydder på alle sidene. Brett ut fisken og plasser den på spidd som vist på tegningen, i passelig avstand fra flammene. Vend ofte! Ferdig nå kjøttet slipper beinet.