



Nyrøget regnbueørred

Ingredienser:

- 2 regnbue ørred
- Groft salt
- Peber
- Friske, skyllede, finthakkede, evt. skoldede brændenælder (tag helst de øverste eller nyeste skud)

Fremgangsmåde:

Fiskene klippes op fra gattet til kæben, med saksen. Alle indvoldene tages ud og fisken skyldes godt. Sørg for at rense fisken, så den blodige streng langs ryggen kommer væk.

Skindet (ikke kødet) klippes rundt langs hoved og løsnes med fingrene. Stik hul i skindet med kniven og klip det eventuelt større, så fingrene passer ned i hullerne. Brug hullerne som håndtag og træk skindet af fisken. Husk at klippe på indersiden af skindet ned langs rygfinnen. Fiskekødet løsnes nu fra benene på hver side af rygsøjlen.

Læg spåner i bunden af rygeovnen i et jævnt læg, og placer drypbakken over. Fyld brænderen helt med sprit og tænd brænderen. Læg ørredfileterne på risten. Krydr fileterne med finthakkede brændenælder, salt og peber, og sæt risten ned i rygeovnen. Låget lægges på og fisken ryges i ca. 20 min. Tjek fisken jævnligt undervejs.

***** Husk at rydde op og vaske op efter Jer*****