

Het fileren van een schol

1



U legt de schol met de bruine kant naar boven. Dan houdt u de schol vast met wijs- en middelvinger in de stripopening en de duim tegen de kop. Hierna maakt u vanaf iets over het midden tot de zijkant een insnede tot op de graat van de schol.

2



Met het mes evenwijdig aan de insnede, snijdt u over de graat waarbij de punt van het mes de middengraat volgt naar de staart toe.

3



U tilt de ene helft van de filet op en steekt het mes vanaf de kop over de middengraat tot aan de zijvinnen. Daarna legt u de losse helft weer terug.

4



U snijdt nu met uw mes over de graat naar de staart toe, waarna de filet geheel los moet zijn.

5



Draai de filet om en verwijder eventuele kuit of zijvinnen.

6



De filet van de bruine kant van de schol is nu klaar. Als u deze ook nog wilt onthuiden gaat dit als volgt. U legt de filet met de huidkant zo op het snijbord neer dat de staart naar u toe ligt. U pakt de filet met uw vrije hand bij de punt van de staart. Daarna snijdt u zo dicht mogelijk bij de staart het mes er in en houdt deze zo vlak mogelijk en snijdt u de filet van de huid los.

7



Leg de schol met de witte kant zo neer dat de kop iets schuin voor u ligt. Dan geeft u een kleine insnede tot iets over de middelgraat dwars achter de kop.

8



Leg de kop van de schol iets over de rand van het snijbord en duw met de duim de kop iets naar beneden, zodat er een opening ontstaat waar u vervolgens het mes aan de rechterkant van de middengraat insteekt tot bijna aan het handvat.

9



Duw het mes naar rechts en gelijk in dezelfde beweging naar beneden over de graat, maar blijf met de punt van het mes zo dicht mogelijk de middengraat volgen, waarna u bij de staart eindigt.

10



U tilt de ene helft van de filet op, en snijdt de filet bij de kop los van de graat.

11



Hou de helft van de filet vast en snij de filet los van de middengraat tot aan de staart.

12



Leg de filet weer vlak, maar hou tussen de duim en wijsvinger de punt van de filet vast. Snij vanaf de kop over de graat het resterende deel los van de schol.

13



Draai de filet om en verwijder eventuele kuit of zijvinnen.

14



De filet van de witte kant van de schol is nu ook klaar. Als u deze ook nog wilt onthuiden gaat dit als volgt. U legt de filet met de huidkant zo op het snijbord neer dat de staart naar u toe ligt. U pakt de filet met uw vrije hand bij de punt van de staart. Daarna snijdt u zo dicht mogelijk bij de staart het mes er in en houdt deze zo vlak mogelijk en snijdt u de filet van de huid los.

*Bovenstaande handleiding is ontleend aan:
website Gebr. Hakvoort B.V. te Urk*