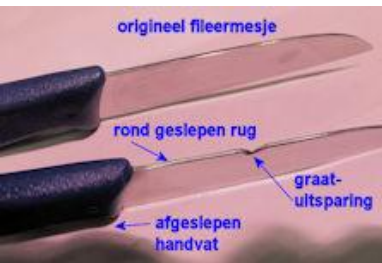


Haring schoonmaken – stap voor stap

Benodigheden:

- Verse haring (met kop en ingewanden)
- Scherp fileermes of koksmes
- Snijplank
- Keukenpapier
- Kom of bakje voor afval
- Eventueel handschoenen



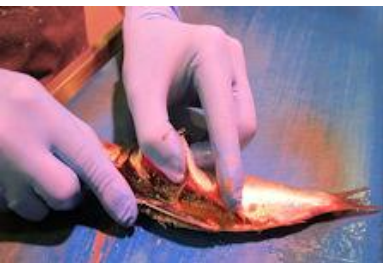
1. Voorbereiden

- Spoel de haring kort af onder koud stromend water en dep droog met keukenpapier.
- Leg de haring op de snijplank met de buik naar je toe.



2. Buik opensnijden

- Maak met de punt van het mes een snede vanaf de kopkant naar de aars (het kleine gaatje aan de onderzijde).
- Snijd niet te diep - alleen de buikholte openen.



3. Ingewanden verwijderen

- Trek met je vingers of het mes de ingewanden uit de buikholte.
- Verwijder ook het donkere vlies zoveel mogelijk voor een schonere smaak.
- Spoel de buikholte kort uit onder koud water en dep de haring weer droog



4. Vinnen verwijderen

- Snijd de rug- en anaal vin eraf. Snijd zo zuinig mogelijk zodat de filet niet beschadigd wordt.



5. Ruggengraat insnijden

- Draai de haring om en snijd over de ruggengraat tot ongeveer in het midden. Snijd niet helemaal door. De staartvin moet blijven zitten.

Haring schoonmaken – stap voor stap



6. Vel verwijderen

- Verwijder het blauwe vel van kop tot staart.
- Het afhalen van de huid is lastig.
- Pak de huid net onder de kop voorzichtig vast en trek hem er in een keer af. Doe dat aan beide kanten.



7. Kop verwijderen

- Zet het fileermes net achter de kop op de graat en duw met de achterkant van het fileermesje vervolgens de filet los van de kop en klap de bovenste filet open en van je af.



8. Graat verwijderen

- Steek het mesje onder de ruggengraat door achter langs de graat. Op deze manier duw je de graat los van de onderste filet.
- Je hebt nu twee filets, verbonden door de staart. Breek de graat nu door op ongeveer 1 cm vanaf de staartvin.



7. Filets netjes maken

- Vouw de twee helften open zodat je twee platte haringfilets hebt die nog aan de staart vastzitten (of snijd de staart eraf als je losse filets wilt).
- Snijd eventueel donkere stukjes of rafelige randjes weg voor een verzorgd uiterlijk.



Afwerking

- Dep de filets nog één keer droog met keukenpapier.
- Bewaar de schoongemaakte haring afgedekt in de koelkast als je ze niet direct gebruikt