



25

jan 2017

Filéa citrusfrukter

Skribent: **Monika Österheim**

Hur filéar man citrusfrukter snabbt och enkelt?

Att filéa citrus är ett moment i matlagningen som man typiskt tror tar tid och är svårt. När man har gjort det en gång, går det lekande lätt. Så här gör man och tjuvigt blir det:

1. Fram med skarpaste kniven och en skärbräda. Skär av en skiva av botten och en skiva av toppen (se bild).
2. Nu står frukten stadigt. Skala den genom att skära bort skalet inklusive det vita, uppifrån och ner, hela vägen runt (se apelsinbilden).
3. Lägg frukten i handen. Var nu försiktig. Frukten är hal och kniven skarp.
4. Skär nu filéer av klyftorna genom att skära nära mellanväggarna. Skär först vänster sida av klyftan och sedan höger. Filén ligger nu på knivens ovansida. Lyft försiktigt av den. Skär en filé av nästa klyfta till vänster om den du precis skar. Repetera. Det blir som att bläddra i en bok bakifrån :))

Öva några gånger och du kan på nolltid skära ihop den läckraste fruktsalladen. Kan du detta redan tror jag att bilderna åtminstone gör dig sugen på lite frukt.