



AF LARS HECTOR

FISK I GLØD

Lav et godt bål og lad det brænde til der kun er trækulsgløder tilbage.

Bugen på den rensede fisk pensles med rapsolie (olivenolie giver for meget smag), og der krydres med salt og peber. Finthakkede krydderurter fyldes herefter i bugen. Det kan være en blanding af porre, hvidløg og persille. Vil man gøre lidt ekstra ud af det, presses saften af en halv citron over blandingen. Pak herefter fisken ind i to lag alufolie, der skal foldes stramt om fisken og læg fiskepakken på et jævnt underlag af gløder.

Der må ikke være flammer, kun gløder!

Efter 8-10 minutter vendes fiskepakken, så den anden side kommer mod gløderne. Denne side gives også 8-10 minutter. Fisken kan også stikkes på en pind, hvis man blot ønsker at stege den uden fyld, men her er det svært at bedømme tilberedningstiden!

Pak forsigtigt fisken ud og server den fx sammen med kogte, grønne bønner og en kold bajer. Fede fisk som ørred, makrel og sild

er særlig velegnet til glødebål, men torsk og andre magre fisk kan også gå an, især hvis man har mulighed for at putte et par gode smørklumper i fisken.

