



Grillning av fisk på pinne över eld är en urgamal metod.

# FISK PÅ PINNE

## med messmörsyoghurt

ANTAL 4 personer TILLAGNING 12 timmar, lätt RECEPT SÅS Kristoffer Åström

### INGREDIENSER

#### Fisk

4 st hela fiskar, cirka 300 g per styck  
salt

#### Messmörsyoghurt

3 dl matlagingsyoghurt  
2 msk messmör

### GÖR SÅ HÄR

#### Fisk

1. Fisk rensas och saltas före eller efter grillning, beroende på metod.
2. Stick in pinnen, börja genom munnen och fortsätt längst fiskens ryggrad.
3. Grilla över eld, tar cirka 15 minuter, klart då köttet släpper från benen.

#### Messmörsyoghurt

Häng yoghurten i silduk, 12 timmar. Vänd ihop yoghurt och messmör.

### SERVERING

Ät direkt från pinnen med fingrar och kniv eller lägg på tallrik och servera med en god kall röra och kokt potatis till, eller bara med bröd.

### GRILLPINNE

Skär en pinne av en gren med sådan längd och tjocklek att fisken ryms och pinnen går att hålla. Tälj en pinne tre- eller fyrkantig för att fixera fisken på pinnen. Trä upp fisken från huvudet, genom munnen och vidare genom köttet mellan ryggraden och skinnet, så långt det går.

### SALTNING

Salta färsk fisk innan grillning efter den har trätts upp på pinnen, skär 4-5 snitt i fiskens sida. Strö på 2-4 nypor salt, gnuggas in med fingrarna. Även insidan saltas lätt. En annan metod är att salta den grillade fisken efter grillning. Förberedande torrsaltning är vanligast och görs "på känn", strö salt i buken och låt ligga exempelvis över natten. Man kan också lägga fisk i saltlag cirka 12 timmar, den kan göras av 2 liter vatten med 1,5 dl salt.

### ELDEN OCH GRILLNINGEN

Tillagningstiden beror på elden som bör ha mycket glöd. Håll i pinnen som vid korvgrillning eller fäst den i marken. Börja utan allt för stark värme, då fäster fiskköttet vid pinnen. Vänd fisken ungefär ett kvarts varv i taget. Grilltid för en normalstor fisk är cirka 15 minuter, för större fiskar ökar tiden. Fisken är färdig när köttet släpper från benen.