

Grillspett av struts

4 personer

- 500 – 600 g wokbitar av biff/filé
- 1 pkt bacon
- 8 st små tomater
- 12 st hela champinjoner
- ev gul lök
- 1 banan
- ev 1 paket strutskorv

Grillolja:

- 4 msk matolja
- 1 krm svart- eller citronpeppar
- 2 msk soja
- 2 tsk basilika
- ev 1 dl rött vin

Skär köttet i 2 cm tjocka bitar. Marinera det i grillolja 1–2 timmar. Trä ingredienserna på spettet. Pensla gärna med överbliven grillolja före grillningen. Det smakar bäst när det inte är helt genomgrillat utan fortfarande är något rosa. Serveras med ris eller potatisklyftor och grönsallad.





Matfoto: Janne Hansson Layout: tolv.nollnoll Oktober 2004

Grillad struts med wokade

grönsaker

4 personer

- 500–600 g strutsfilé el biff
- 1 msk rapsolja
- svartpeppar, salt
- 1 påse frysta potatisklyftor

Wokat grönt:

- 1 msk rapsolja
- 1 påse frysta wokgrönsaker
- ca 4 dl frysta broccolibuketter
- 1–2 gula lökar i skivor
- 1–2 msk riven färsk ingefära
- 1–2 finhackade vitlöksklyftor
- svartpeppar, salt
- soja

Skär strutsfilén/biffen i 1 cm tjocka skivor. Platta till dem lite lätt med handen. Gnid in dem med lite olja, peppra och lägg dem åt sidan. Hacka löken. Hetta upp potatisklyftorna enligt anvisningarna på förpackningen. Woka grönsakerna. Krydda med riven ingefära, vitlök, peppar, salt och soja. Grilla allra sist strutsfilén.

Obs! Grilla köttet under svag värme så mycket att det fortfarande är rosa inuti. Strutskött, som grillas eller steks helt igenom, blir torrt och smaklöst. Servera det grillade köttet genast med wokgrönsaker och potatis.



Recepthäftet är framtaget av Svensk Struts, ett LBU-projekt delfinansierat av LRF och den svenska strutsnäringen.

www.struts.nu

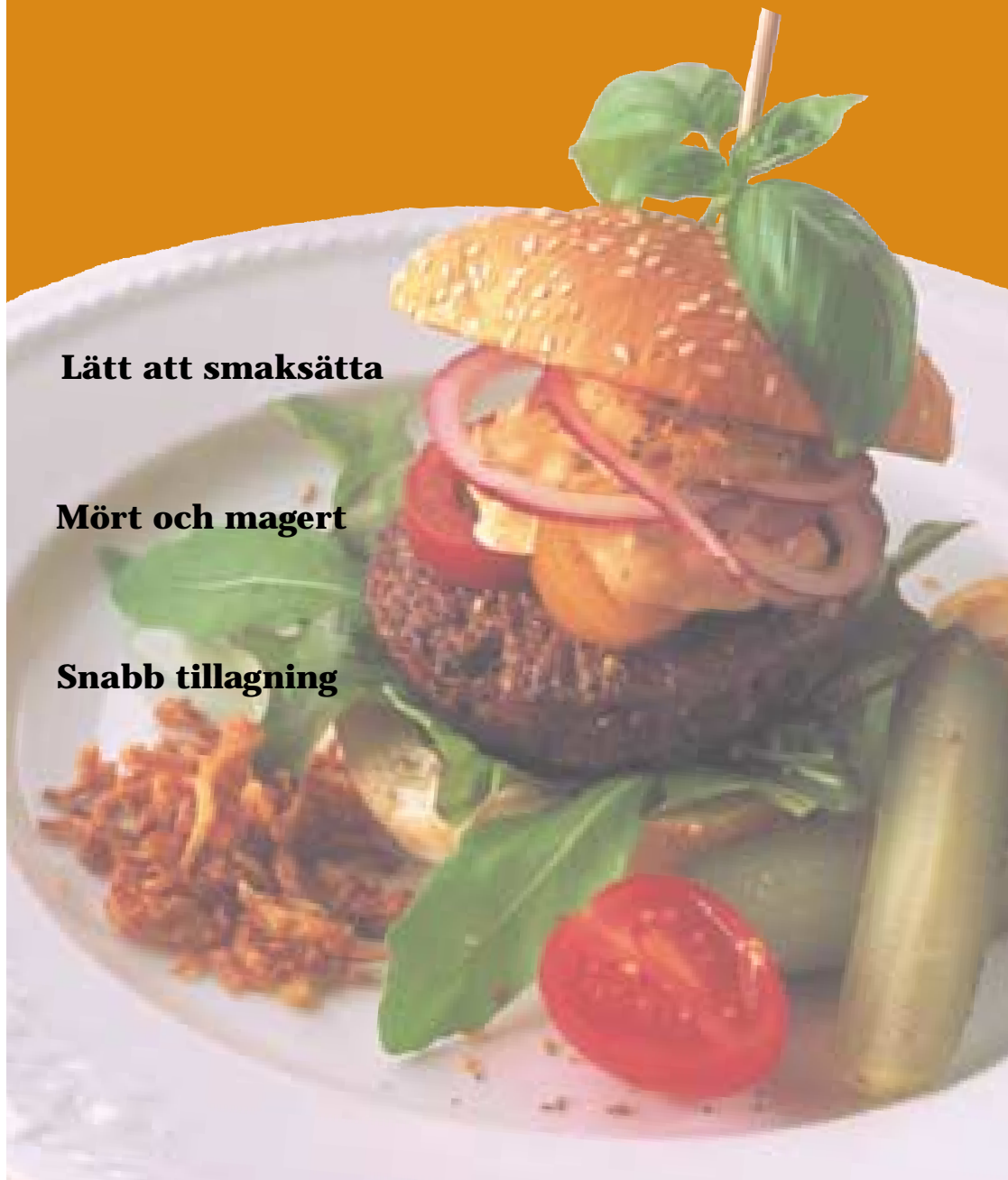
Strutskött

- lätt och läckert

Lätt att smaksätta

Mört och magert

Snabb tillagning





Strutsrostbiff ^{rosé}

6 personer

- 1 kg strutsstek
- salt
- rosépepparkorn
- svartpepparkorn
- vitpepparkorn

Krossa pepparkornen i mortel. Gnid in köttet med salt och peppar och bryn i het stekpanna. Lägg strutssteken i en ugnsfast form och ställ in i ugnen på 110–130 grader. Köttet blir bäst när det är rosa inuti. 60–63 grader är lagom innertemperatur. Ta ut steken och låt vila i folie i ca 10 min. Kan även serveras kall.

Varm pasta som passar till rostbiffen

- 500 g pastaskruvar eller annan pasta
- 200 g champinjoner
- 2 msk crème fraîche
- 2 vitlöksklyftor
- 100 g saltorkade tomater el. 1 msk tomatpuré
- salt, svartpeppar och cayennepeppar
- 1 gul lök
- olja

Koka pastan. Skär champinjonerna i små bitar och stek dem i olja och vitlök under tiden som pastan kokar. Hacka löken och håll den i pastavattnet när pastan har 2 min kvar. Håll av vattnet från pastan och löken, rör ner crème fraîche så att pastan blir krämig. Tillsätt kryddor efter smak och rör ner vitlökschampinjonerna och de strimlade tomaterna. Servera genast tillsammans med rostbiffen.

Feststruts

4 personer

- 600 g strutsfilé
- 8 skivor emmentalerost
- 8 skivor rökt skinka
- salt och krossad svartpeppar

Skär filén i ca 1 cm tjocka skivor. Stek på hög värme tills de fått fin stekyta. Dra ner värmen något. Salta och peppra. Kött med lite fett blir lätt torrt vid stekning, stek därför inte för länge. Varva köttet med osten och skinkan i en eldfast form.



- Svampsås
- kantareller
 - finskuren gul lök
 - 2 dl grönsaksbuljong
 - 2 dl grädde
 - 1 msk smör
 - 1 tsk vetemjöl
 - portvin

Fräs lök och svamp i smör, pudra över mjölet och håll på buljong och grädde. Låt det hela småputtra till lagom konsistens, smaka av med salt, peppar och portvin. Häll såsen över köttet och ställ in i ugnen, 200 grader mellan 7 och 10 minuter, så osten smälter. Servera med rostad potatis och en grönsallad.



Helstekt strutsfilé

6 personer

- 1 kg strutsfilé
- 1 pkt mager bacon
- 1 vitlöksklyfta
- 1 msk örtekryddor provencale
- 1 tsk grovmalen svartpeppar
- 1 tsk salt
- 1 msk kalvfond
- 2 msk smält smör
- färska grönsaker

Lägg ut baconskivorna tätt i en ugnsfast form med tunt skivad vitlök över. Lägg på filén och krydda köttet med örtekryddor, salt och peppar. Vik upp baconskivorna runt om, vänd skarvarna nedåt. Droppa över kalvfond och smält smör. Så här långt kan allt förberedas.

Stek på nedersta falsen i ugnen på 110-130 grader ca 45 minuter. Ös steken flera gånger. Känn med sticka efter 40 minuter. Köttsaften skall vara svagt rosa, ej röd. Använd gärna en termometer, inntertemperaturen bör vara 60-63 grader. Låt vila under folie 10 minuter innan köttet skärs upp. Garnera runt om med grönsaker och ös sky över. Servera med potatisklyftor eller pressad potatis.

Strutskött

- lätt och läckert

Strutsens kött är rött, mört och nyttigt. Till utseendet liknar det nötkött men utan insprängt fett. Köttets egenskaper gör att det är lämpligt att marinera. Eftersom det är magert, går det bra att frysa.

Strutskött har blivit uppskattat av hälsomedvetna konsumenter. Jämfört med andra köttslag har det låga värden av både kolesterol och fett samtidigt som proteinhalten är relativt hög.

Vid tillagning blir resultatet bäst på lägre temperaturer under längre tid. När innertemperaturen är 60–63 grader är det fortfarande rosa och saftigt. Vid stekning i stekpanna sänk värmen när ytan fått fin

färg. Låt sedan köttet steka långsamt. För bästa resultat införskaffa en digital kotttermometer.

Strutskött lämpar sig bra för grillning. Även här gäller det att tillagningen bör ske på låg temperatur. Öka avståndet till den glödande kolen när köttet fått färg eller linda in det i folie.



Svensk Struts kock
Erik Olofsson

Hamburgare av strutsfärs

4 personer

- 600 g strutsfärs
- 2 tsk salt
- 1/2 tsk svartpeppar
- vitlökskrydda
- 1 gul lök
- 1 msk tomatpuré
- 1 ägg
- eventuellt grädde

Skala och hacka löken. Blanda ihop alla ingredienserna och forma till biffar. Stek några minuter på varje sida. Servera med hamburgerbröd. Tillbehör: gurka, tomat, sallad, rostad lök och dressing.



Hot citronpeppar gryta

4 personer

- 500 g wokbitar
- 1 paprika
- 1 purjolök
- 200 g champinjoner
- 1 morot
- 1 rödlök

- 3 tsk dijonsenap
- 2 dl buljong med italiensk ört
- 2 dl crème fraîche
- salt
- citronpeppar

Krydda wokbitarna med citronpeppar. Bryn på hög värme. Lägg köttet sedan åt sidan. Salta. Strimla och salta grönsakerna. Woka dem några minuter i het panna. Häll 2 dl vatten i en gryta och lös upp buljongtärningen. Häll i crème fraîche och smaka av med dijonsenap. Lägg i köttet och häll grönsakerna över. Låt puttra i 2-3 minuter. Serveras med ris eller pasta.

Biff i gorgonzola

eller plommonsås

4 personer

- 4-6 skivor av strutsbiff eller filé à 150 g
- salt och peppar
- matfett

Sås:

- 1 liten purjolök
- 1 liten morot
- 1 msk olja
- 150 g gorgonzola eller 4-6 finhackade katrinplommon
- 2 dl köttbuljong
- 1 msk vetemjöl
- 2 dl grädde eller crème fraiche
- 1 tsk soja

Börja med såsen:

Skölj purjolöken och skala moroten. Skär grönsakerna i tändsticksstrimlor. Om gorgonzola används, skiva osten. Fräs grönsakerna i oljan. Vispa ut mjölet i buljongen, grädden och sojan. Slå på buljongblandningen på grönsakerna. Låt såsen koka i några minuter. Tillsätt gorgonzolan eller katrinplommonen. Låt såsen sjuda tills osten har smält eller tills katrinplommonen gett smak. Bryn matfettet i en stekpanna. Stek biffarna 2 min på varje sida. Lägg upp biffarna och håll sedan såsen med grönsakerna över. Servera med klyftpotatis och grönsallad.

