

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



Delikatessgrönsaker och broccoligrönsaker
Pressad potatis eller ugnstekta potatisklyftor

Lägg ut baconskivorna tätt i en ugnsfast form med tunt skivad vitlök över. Lägg filén på baconet och krydda runt om med örtekryddor, peppar och salt. Vik upp baconskivorna runt om, vänd skarvarna neråt, droppa över kalvfond och smält smör. Hit kan förberedas. Stek på nedersta falsen i ugnen på 150°C ca 45 minuter. Ös köttet flera gånger. Känn med sticka efter 40 minuter, köttsaften ska vara svagt rosa, ej röd. Använd gärna en termometer, inntertemperaturen bör vara 67°C. Låt vila under folie 10 minuter innan du skär upp köttet. Garnera runt om med grönsaker och ös köttsky över. Servera med potatisklyftor eller pressad potatis.

Vintips: 22037 African Sky 70:- eller 2007 Zonnebloem Shiraz 77:- eller 72005 Plaisir de Merle 149:-, fint lagad mat står sig till många viner.

Biff med gorgonzola *4 personer*

4–6 skivor strutsbiff á 150–200 g
salt och peppar

Sås

- 1 liten purjolök
- 1 liten morot
- 150 g gorgonzola
- 2 dl köttbuljong
- 1 msk vetemjöl
- 2 dl grädde eller viktväktarna fraiche
- 1 tsk soja



Börja med såsen. Skölj purjolöken och skala moroten. Skär grönsakerna i tändsticksstrimlor. Skiva osten. Vispa ut mjölet i lite av buljongen, grädden,sojan och osten. Värm och rör såsen tills osten smält. Lägg i grönsakerna och låt såsen koka ihop några minuter. Bryn matfettet i en stekpanna. Stek biffarna 2 min på varje sida. Lägg up biffarna och håll sedan såsen med grönsakerna över. Servera med klyftpotatis och grönsallad.

Vintips: 5123 Masi Campofiorin 99:- är som klippt och skuren till denna rätt.

Grillad struts med wokade grönsaker *4 personer*

500–600 g strutsfilé el. biff
1 msk rapsolja
svartpeppar, salt
1 påse (800 g) frysta potatisklyftor,
Pommes Chateau

Wokat grönt:
1 msk rapsolja
1 påse (500 g) 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 fyra skivor. Platta till dem lite lätt med handen. Gnid in dem med lite olja. Peppra och lägg dem åt sidan.
Skiva, strimla, riv och hacka de grönsaker som inte är frysta.
Hetta upp potatisklyftorna enligt anvisningarna på förpackningen. Woka grönsakerna. Krydda med riven ingefära, vitlök, peppar, salt och soja.

Grilla allra sist strutsfilén.

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

Vintips: 6226 Lindemans Bin 45 Cabernet Sauvignon 80:-

Grillspett av struts *4 personer*

500–600 g wokbitar av biff/filé
1 pkt bacon
1 pkt strutskabanoss
8 st små tomater
12 st hela champinjoner
ev. gul lök

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 köttet i grillolja 1–2 timmar.
Trä upp de olika ingredienserna på spettet och grilla. Pensla gärna med överbliven grillolja. Tänk på att strutsköttet bli färdigt mycket snabbare än annat kött och att det inte ska genomgrillas helt. Serveras med ris eller potatisklyftor och grönsallad.

Vintips: 22037 African Sky Crux 70:- med liten rökighet som passar fint till bacon-touchen.

Strutsgröda med kokos 4 personer

- 600 g wokbitar
- 1 liten aubergine
- 1 medelstor lök
- 2 paprikor
- 1 morot
- 2 dl ViktVäktarna fraiche
- 2 msk curry eller 2 tsk currypasta
- 1 tsk soja
- 1/2 dl kokosflingor



Bryn grytbitarna i en stor stekpanna och tillsätt de hackade grönsakerna. Bryn tillsammans i 3 minuter. Eftersom köttet är mörkt behöver inte grytbitarna efterstekas som annat kött. Tillsätt ViktVäktarna fraiche och curry. Servera grytan med ris och strö kokos över.

Byt eventuellt ut curry och kokos mot smaksatt ViktVäktarna fraiche, Franska örter eller Sweet chili.

Vintips: 7393 Nederburg Pinotage 70:-



Brässerad struts med röd rotsakspytt och svamp *4 personer*

600 gram strutsfilet eller biff
3 dl god buljong
1 dl rött vin
3 rödbetor
3 morötter
2 rödlök
1 stor röd paprika
1 chilipeppar
1 kinesisk vitlök (eller tre klyftor)
1 msk acaciahonung
1/2 citron
250 g svamp



Tärna och koka morot o rödbeta i saltat vatten i 5 minuter.

Skär lök i relativt stora bitar, finhacka vitlök och chili.

Fräs upp alla grönsaker utom paprika i 10 minuter

Lägg i röd paprika på slutet och låt gå med i tre min.

Ringla på en msk honung, och ett press från citronen.

Salta eller soya och var försiktig med pepparn, du har redan chili.

Skär svampen i ganska stora bitar och stek hastigt, bara salt o peppar till.

Gnid in strutsen med citron, grovt salt och grovmalen svartpeppar, i den ordningen.

Ta fram en gryta (helst i gjutjärn), slå i lite olivolja och bryn på stark värme runt om.

Dra ner värmen och slå på lite av buljongen som köttet får puttra i.

Slå succesivt på mer vätska (inkl vinet) allt eftersom den kokar bort.

Efter 20 min. är köttet klart, ta upp det och blanka av stekskyn med en stor matsked smör.

Skär upp köttet, lägg upp de röda grönsakerna och svampen, slå på lite sås.

Vintips: Till denna ganska rustika och smakrika rätt dricker man gärna Zonnebloem Shiraz, 79:- (2007) som för övrigt passar rätt bra till samtliga rödvinsrätter.

Fler recept och intressant läsning om strutsen finns på www.stigtomtastruts.com

Köttinformation

Strutsens kött är rött, mört och nyttigt. Till utseendet liknar det nötkött men har grövre fibrer och mindre insprängt fett. De grova fibrerna gör att köttet drar åt sig marinader relativt snabbt. Eftersom köttet är så magert går det också bra att frysa.

Vid tillagning blir resultatet bäst på lägre temperaturer under längre tid. När köttets innertemperatur är 67°C är det fortfarande rosa och saftigt. Vid stekning i stekpanna, sänk värmen när ytan fått fin färg. Låt sedan köttet steka långsamt.

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. Det går bra att använda strutskött i grytor. Köttet faller sönder precis som nötkött om det kokar för länge.

Strutskött har blivit uppskattad av hälsomedvetna konsumenter. Jämfört med nötkött och kyckling har det låga värden av både kolesterol och fett samtidigt som proteinhalten är relativt hög.

Innehåll/100 g, tillagat kött	Protein (%)	Fett (gr)	Kalorier (kcal)	Kolesterol(mg)
Struts	25,8	2,3	114	68
Kyckling	29,4	8,2	164	85
Nöt	27,0	17,6	282	90

Källa: Information från skriften "Nutritive Value of Foods".
Utgiven av US Department of Agriculture.

Stigtomta struts Stigtomta struts är ett familjeföretag som startade 1996 och idag är vi en av Sveriges största uppfödare av struts. Stigtomta ligger utanför Nyköping i Sörmland. Vi slaktar, styckar och paketerar vårt kött i det EU godkända gårdsslakteriet F42. I vårt butikssortiment finner Du filé, biff, wokbitar, kabanoss och medwurst.

Vårt kött är ett rent, fint kött helt fritt från antibiotika eller tillväxthormoner och naturligtvis salmonellafritt. Våra strutsar går i lösdrift på djupströbädd med fri utvistelse större delen av året. De äter vegetabiliskt foder som är fritt från fisk och köttmjöl.



Stigtomta Struts

www.stigtomtastruts.com



Peter Stenius, ägare och uppfödare
Tel. 0155-22 74 44
peter@stigtomtastruts.com

RECEPT FRÅN

Stigtomta Struts



Stigtomta Struts