

Strutskött

- lätt och läckert

Lätt att smaksätta

Snabb tillagning

Mört och magert

Lätt att grilla



www.struts.nu



Marinerad Strutsrostbiff rosé

6 personer

- 1 kg strutsstek el. biff
- 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 120° grader. Köttet blir bäst när det är rosa inuti 58-60 grader.

Kryddat saltlag:

- 1 liter vatten
- 1 dl salt
- 1 tsk socker
- 1/2 tsk krossad svartpeppar
- 1 smulat lagerblad
- 15 krossade torkade enbär

Koka lagen 4 min. Låt den svalna lite. Lägg det varma köttet i en bunke. Håll över lagen, som ska täcka köttet. Täck över och ställ kallt ca 4 tim. Tag upp köttet och förvara det utan lag. Skär köttet i tunna skivor.

Varm pasta som passar till rostbiffen

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

Koka pastan. Skär champinjonerna i små bitar och stek dem i olja och vitlök under tiden 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 fraiche 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
- salt och krossad svartpeppar
- 8 skivor emmentalerost
- 8 skivor rökt skinka

Skär filén i 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 skinka i en eldfast form.



Svampsås

- 1 finskuren gul lök
- kantareller
- 1 msk smör
- 1 tsk vetemjöl
- 2 dl grönsaksbuljong
- 2 dl grädde
- 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, tills osten smält. Serveras med rostad potatis och en god grönsallad.



Helstekt strutsfilé

6 personer

- 1 kg strutsfilé
- 1 pkt mager bacon
- 1 vitlöksklyfta
- 1 msk örtekrydda provencale
- 1 tsk salt
- 1 tsk grovmalen svartpeppar
- 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 en sticka efter 40 min. Köttsaften ska varasvagt rosa, ej röd. Använd gärna en köttermometer innertemperaturen bör vara 60 - 63 grader. Låt vila under folie under 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, mörkt 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 grader är det 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 köttermometer.

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.



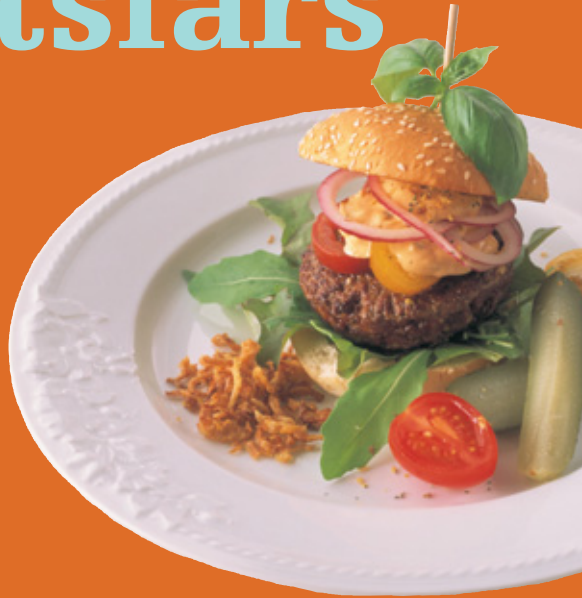
Svensk Struts kock
Erik lofsson

Hamburgare av strutsfärs

4 personer

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

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
- citronpeppar
- salt
- 1 paprika
- 1 purjolök
- 200 g champinjoner

- 1 morot
- 1 rödlök
- 2 dl buljong med italiensk ört
- 2 dl crème fraiche
- 3 tsk dijonsenap

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



Grillad struts med wokade

grönsaker

4 personer

- 500 - 600 g strutsfilé eller biff
- 1 msk rapsolja
- salt och svartpeppar
- 1 påse potatisklyftor

Wokat grönt

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

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

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

Grillspett av struts

4 personer

- 500 -600 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 soya
- 2 tsk basilika
- ev. 1 dl rött vin

Skär köttet i 2 cm tjocka skivor. 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.



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
- 150 g gorgonzola
eller 4 - 6 hackade katrinplommon
- 1 msk olja
- 1 msk vetemjöl
- 2 dl köttbuljong
- 2 dl grädde eller crème fraîche
- 1 msk 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. Sjud såsen tills osten har smält eller tills katrinplommonen gett smak. Bryn matfettet i en stekpanna. Stek biffarna i 2 minuter på varje sida. Lägg upp biffarna och håll sedan såsen med grönsakerna över. Servera med klyftpotatis och grönsallad.

