

# Grillspett av struts

## 4 personer

- 500 – 600 g wokbitar av biff/file
- 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.*



# 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 finhackade katrinplommon
- 1 msk olja
- 1 msk vetemjöl
- 2 dl köttbuljong
- 2 dl grädde eller crème fraîche
- 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. Sjud såsen 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.



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

[www.struts.nu](http://www.struts.nu)

# Strutskött

*– lätt och läckert*

**Lätt att smaksätta**

**Mört och magert**

**Snabb tillagning**





# Strutsrostbiff <sup>rosé</sup>

## 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. Läggs 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 inntemperatur. 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
- olja
- 200 g champinjoner
- 2 vitlöksklyftor
- 1 gul lök
- 2 msk crème fraiche
- 100 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 som pastan kokar. Hacka löken och håll den i pastavattnet när pastan har 2 min kvar. Häll av vattnet från pastan och löken, rör ner crème fraichen så att pastan blir krämig. Tillsätt kryddor efter smak och rör ner vitlöschampinjonerna 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 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

- 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 häll på buljong och grädde. Låt det hela småputtra till lagom konsistens, smaka av med salt, peppar och portvin. Häll säsen över köttet och ställ in i ugnen, 200 grader mellan 7 och 10 minuter, tills osten smält. 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 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 sticka efter 40 minuter. Köttsaften skall vara svagt rosa, ej röd. Använd gärna en termometer, innetemperaturen 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 kötttermometer.

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.



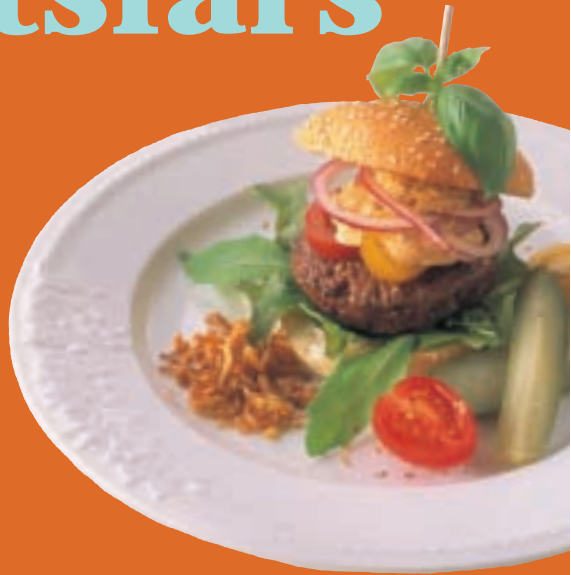
Svensk Struts kock  
Erik Olofsson

# Hamburgare av strutsfärs

## 4 personer

- 600 g strutsfärs
- 1 gul lök
- 2 tsk salt
- 1/2 tsk svartpeppar
- vitlökskrydda
- 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
- 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 dem några minuter i het panna. Håll 2 dl vatten i en gryta och lös upp buljongtärningen. Håll i crème fraiche och smaka av med dijonsenap. Lägg i köttet och håll grönsakerna över. Låt puttra i 2–3 minuter. Serveras med ris eller pasta.*



## Grillad struts med wokade

# grönsaker

### 4 personer

- 500–600 g strutsfilé el biff
- 1 msk rapsolja
- salt, svartpeppar
- 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
- 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 anvisningarna 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. Strutskött, som grillas eller steks helt igenom, blir torrt och smaklöst. Servera det grillade köttet genast med wokgrönsaker och potatis.*