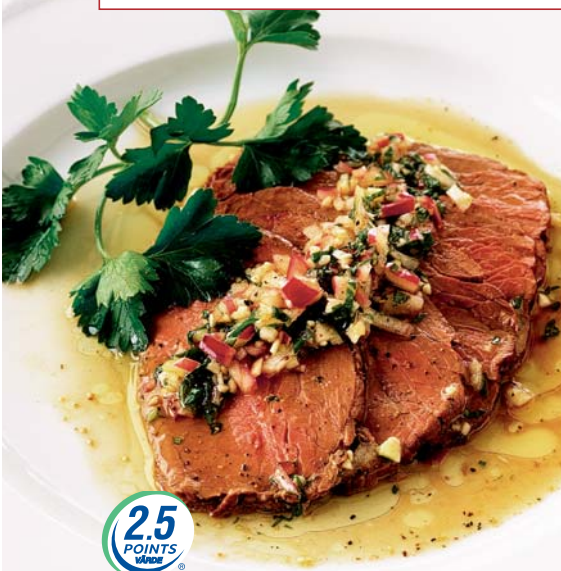


Basilikamarinerad rostbiff

2.5
POINTS
VÄRDE6 port/1 port = **POINTS** värde 2,5

600 g strutsstek (Går även med finare detaljer som filé eller biff.) **Marinad:** 1 rödlök • 1 vitlöksklyfta • ½ kruka färsk basilika • ½ dl vitvinsvinäger • salt • peppar • 1 tsk kalvfond • ½ dl vatten • ½ dl olivolja

Denna rätt går att förbereda en dag före!

Bryn steken runtom. Stick in en kötttermometer på det tjockaste stället och klä in steken i folie. Lägg in den i ugnen, 100°, till dess att termometern visar 60°. Tag ut den, låt den kallna och skär tunna skivor. Hacka rödlök och vitlök. Strimla basilika. Blanda vinäger, salt och peppar, kalvfond, vatten och olivolja. Häll över löken och basilikan. Häll marinaden över den tunt skivade steken. Låt den dra över natten. Låt köttet rinna av innan det serveras. Servera den kalla steken till en mager potatissallad samt en grönsallad.



Recepten hämtade från Svensk Struts, ett LBU projekt, delfinansierat av LRF och den svenska strutsnäringen.

Fler recept och mer information om struts hittar du på www.struts.nu

Bon Appetit

ViktVaktarna i samverkan med ledande företag



Information om strutskött

Strutsens kött är rött, mört och nyttigt. Till utseendet liknar det nötkött men utan insprängt fett. Köttets egenskaper gör att köttet drar åt sig marinader relativt snabbt. Eftersom köttet är så magert går det bra att frysa.

Vid tillagning blir resultatet bäst på lägre temperaturer under längre tid. När köttets innertemperatur är 65° 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.

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

Visste du att...

- Strutsens alla styckningsdetaljer är låga i fetthalt, från 0,5-2,0%
- Ett strutsägg motsvarar 25 vanliga ägg.
- Av strutsens 17 olika styckningsdetaljer är sex jämförbara med filé.



Grillspett av struts

4 port/1 port = **POINTS** värde 4,5

500-600 g wokbitar av biff/filé • 1 pkt bacon • 8 st små tomater • 12 st hela champinjoner • ev gul lök • 1 banan
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 blir färdigt mycket snabbare än annat kött och att det inte skall genomgrillas helt.

Servera med ris och grönsallad.

Grillad struts med wokade grönsaker

4 port/1 port = **POINTS** värde 2,5

500-600 g strutsfilé el biff • 2 tsk rapsolja • svartpeppar • salt **Wokat grönt:** 1 tsk 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 fyra skivor. Platta till dem lite lätt med handen. Gnid in dem med lite olja. Peppra, salta och lägg dem åt sidan.

Skiva, strimla, riv och hacka de grönsaker som inte är frysta. 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.



Servera det grillande köttet genast med wokgrönsaker och potatisklyftor.

Biff i plommonsås

4 port/1 port = **POINTS** värde 3

4 skivor strutsbiff eller filé à 150 g • salt • peppar • 2 tsk olja **Sås:** 1 liten purjolök • 1 liten morot • 4-6 finhackade katrinplommon • 2 dl köttbuljong • 1 msk vetemjöl • 2 dl ViktVäktarna Fraiche • 1 tsk soja

Börja med såsen: Skölj purjolöken och skala moroten. Skär grönsakerna i tändsticksstrimlor. Vispa ut mjölet i lite av buljongen, fraichen och sojan. Värm och rör såsen. Lägg i grönsakerna och plommonen och låten såsen koka ihop några minuter. Sila såsen.

Bryn matfettet i en stekpanna. Stek biffarna 2 min på varje sida. Lägg upp biffarna och håll sedan såsen med grönsakerna över. Servera med hemgjorda potatisklyftor och grönsallad.

