

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 mager, går det bra att frysa.

Strutskött har blivit uppskattat av hälsomedvetna konsumenter.

Jämfört med andra köttslag har det låga värdet 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 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 Iofsson

Biff i gorgonzola

eller plommonsås

4 personer

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

Sås:

- 1 liten purjolök
- 1 liten morot
- 150 g gorgonzola
- eller 4 - 6 hackade kattrinplommon
- 1 msk olja
- 1 msk vetemjöl
- 2 dl köttbuljong
- 2 dl gräddde eller crème fraîche
- 1 msk soja

Börja med såsen:

Skölj purjolöken och skala moroten. Skär grönsakerna i tändstickssrimar. 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 kattrinplommonen. Sjud såsen tills osten har smält eller tills kattrinplommonen gett smak. Bryn mafettet i en stekpanna. Stek biffarna i 2 minuter på varje sida. Lägg upp biffarna och häll sedan såsen med grönsakerna över. Servera med klyftpotatis och grönsallad.



Sahlins Struts