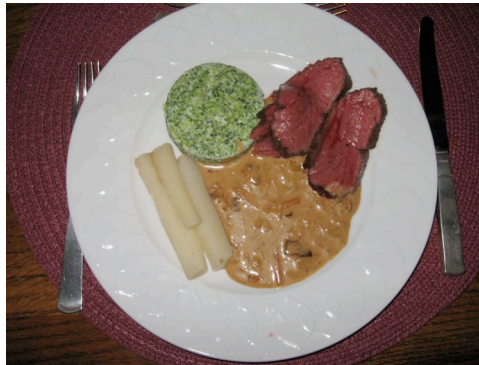


Strutsfilé med plommonsås, broccolitimbal och svartrötter

4 port



6 hg strutsfilé
Smör
Salt o peppar

Sås:

1 liten purjolök
1 liten morot
4- 6 finhackade katrinplommon
1 msk olja
1 msk vetemjöl
2 dl köttbuljong
2 dl grädde
1 tsk soja
Cognac

Broccolitimbal:

250 gr broccoli
3 ägg
3 msk grädde
Smör
Örtsalt
Peppar

Svartrötter

Citron
Salt

Strutsfilén:

Sätt ugnen på 130 grader.

Bryn köttet salta och peppra, sätt i kötttermometern och ställ in köttet i ugnen. När innetemperaturen är 60 grader ta ut köttet och lägg det i folie ca 10 min.

Skär köttet i lagom tjocka skivor och lägg upp på varma tallrikar.

Plommonsås:

Skölj purjolöken och skala moroten. Skär grönsakerna i tändsticksstrimlor. Finhacka katrinplommon. Fräs grönsakerna i oljan. Vispa ut mjölet i buljongen, grädden och sojan. Slå buljongblandningen på grönsakerna och rör om. Låt såsen koka några minuter. Tillsätt katrinplommon. Sjud såsen tills katrinplommonen har gett smak. Smaka av med salt och peppar. Tillsätt cognac. Smaka av.

Broccolitimbaler:

Dela broccolin i små bitar och koka den i lättsaltat vatten ca 10 min eller tills den känns mjuk. Mixa broccolin till puré smaksätt med örtsalt och peppar. Blanda äggen med grädden och håll den i purén. Fördela blandningen i små smorda portionsformar och ställ dem i en långpanna. Håll lite varmt vatten runt formarna. Grädda i vattenbadet i ugnen ca 25 min eller tills timbalerna ”stannat” dvs är i det närmaste genomgräddade. För en tunn och böjlig kniv längs insidan av formarna och stjälp varsamt ut timbalerna på den varma tallriken.

Svartrötter:

Skala svartrötterna, skär dem i decimeter långa stavar och lägg dem genast i kallt vatten med lite pressad citron i.

Koka upp lättsaltat vatten med lite pressad citron. Koka sakta under lock ca 20 min eller tills de känns mjuka som sparris.

Servering:

Lägg upp på varma tallrikar skivor av strutsfilé, sås, broccolitimbal och svartrötter. Servera.