

## Huvudrätt: Helstekt strutsbiff med rotfrukter



### Helstekt strutsbiff (4 portioner):

3 msk finhackad färsk rosmarin  
1 tsk salt  
2 kryddmått svartpeppar  
700 g strutsfilé i bit  
1 msk smör

#### Gör så här:

Sätt ugnen på 125 grader. Blanda rosmarin med salt och peppar. Klappa in köttet med kryddblandningen. Stek strutsfilén runt om i smör i en stekpanna på hög värme tills den får fin färg. Lätt köttet i en ugnssäker form. Ställ undan stekpannan och spara skyn. Stick in en kött termometer i den tjockaste delen av köttet tills köttet har en innertemperatur på 62 grader, det tar knappt en timme. Ta ut köttet, linda in i smörpapper eller folie och låt vila 10-15 minuter.

#### Rotfrukter:

200 g sparrispotatis  
200 g sötpotatis  
200 g rotselleri  
2 palsternackor  
2 morötter  
2 pärllok  
1 msk smör

#### Gör så här:

Skala och skär potatis och rotfrukter i cirka 1-1/2 cm tärningar. Fräs dem i smör i en stekpanna tills de är mjuka och har fått lite färg. Lägg i ugnssäker form och ställ åt sidan. Ställ in i ugnen för uppvärmning innan servering.

**Äppelsås:**

2 msk äppelmos  
2 dl vatten  
2 dl färskpressad äppeljuice  
4 msk oxbuljong  
2 tsk soja  
½ tsk salt

**Gör så här:**

Späd skyn från strutsfilén i stekpannan med vatten. Häll i mos, juice, fond och soja. Koka ned till hälften. Smaksätt med salt.

**Strax innan servering:**

150 g sockerärtor  
1 äpple i tärningar  
Bladpersilja

**Gör så här:**

Bryn sockerärtor och äpplen. Smaksätt sockerärtorna med flingsalt. Värm rotfrukterna i ugnen på 150 grader. Skär köttet i ½ cm tjocka skivor. Lägg upp enl bilden.