

# Ohjeita strutsinlihalle

## Marinadi 1

½ dl vettä  
2 rkl rypsiöljyä  
2 rkl soijakastiketta  
1 rkl sinappia  
2 rkl hunajaa  
2 tl suolaa  
Valkopippuria  
Mustapippuria  
Valkosipulia

## Marinadi 2

1 sipuli  
1 porkkana  
persiljaa  
½ tl mustapippuria  
1 laakerinlehti  
½ dl punaviiniä  
½ dl vettä

Leikkaa sipuli ja porkkana pieniksi kuutioiksi (marinadi 2:ssa). Sekoita aineet keskenään ja kaada valmis seos muovipussiin lihan kanssa. Kääntelee pussia ja jätä jääkaappiin marinoitumaan 1-2 vuorokaudeksi.

## Strutsi uunipaisti

Marinoidu strutsipaistia 1-2 vuorokautta jääkaapissa (paistia ei ole pakko marinoida). Ota paisti huoneen lämpöön pari tuntia ennen paistamista. Kuumenna uuni 175 asteeseen. Laita paisti kannelliseen uunivuokaan tai paistopussiin. Voit lisätä vuokaan tai pussiin vihanneksia. Paista uunissa 1 tunti/kg. Paisti on valmis kun sisälämpö on 60 astetta, tällöin liha on sisältä hieman punertavaa. Jos haluat paistin täysin kypsäksi, sisälämpötilan tulee nousta 70 asteeseen, sillä strutsinliha kypsyy nopeasti. Tarjoa paistia lämpöisenä sellaisenaan tai kylmänä salaattissa, leikkeleenä jne.

## Strutsipihvi

4 kpl strutsinfileepihviä  
voi-ruokaöljyä paistamiseen  
suolaa, pippuria

Ota pihvit huoneenlämpöön tuntia ennen paistamista. Kuivaa lihan pinta ja poista mahdolliset kalvot. Muotoile pihvit käsin painelemalla. Kuumenna pannulla voi/kasviöljyseos ja paista pihvit kuumassa pannussa 1-2 min puoleltaan, mausta suolalla ja pippurilla.

*Huom! Strutsia ei tarvitse valmistaa täysin kypsäksi, vaan parhaimmillaan liha on jäädessään hieman mediumiksi, sillä hyvin vähärasvainen strutsi kuivuu helposti.*

## Strutsivartaat

600g strutsipaistia tai fileetä  
1 tlk ananaspaloja  
1 paprika  
1 kesäkurpitsa  
150g kirsikkatomaatteja  
100g tuoreherkkusieniä

## Marinadi

1 dl appelsiinimehua  
1 dl öljyä  
1 rkl grillimaustetta  
1 rkl chilikastiketta  
1 rkl hunajaa  
½ rkl soijakastiketta

Paloittele liha marinadiin ja anna maustua muutama tunti. Paloittele vihannekset, pujottele ne ja lihat varrastikkuihin. Grillaa vartaita noin 10min käännettäen ja sivele samalla marinadia. Vartaat voi myös paistaa uunissa 200 asteessa.