

*Ekologiskt Stjärnkött från Team Ugglarp*

# Nyttigt Gott Tryggt

---

Köttet kommer från gårdar som sköter sina marker och djur ekologiskt. Alla gårdar är certifierade och det är en lång process där gården måste följa alla regler i två karensår innan gården blir godkänd och får sitt certifikat. Gårdarna kontrolleras årligen av ett ackrediterat certifieringsföretag.

Köttet kommer från noga utvalda kvigor, stutar och tjurar med lagom storlek och fettansättning, i huvudsak av raserna Charolais, Simmental, Angus och Hereford.

Köttet hängmöras på gammaldags vis i ca 10 dagar varefter det styckas och levereras till din butik. Hängmörningen ger ett mörkt och smakrikt kött.

### *Ekologisk produktion innebär bla att:*

Nöt lever naturligt på gräs vilket utgör den största delen av fodret som är skördat på den egna gården.

Djuren har betat gräs och örter vilket ger köttet ett högt innehåll av den nyttiga fettsyran Omega 3.

Djuren hålls med möjlighet till utevistelse stora delar av året vilket ger friska djur. Läkemedel används i liten utsträckning.

Gödseln plöjs ner i gårdens åkrar och bildar ett eget kretslopp. Inga kemiska bekämpningsmedel eller konstgödsling förekommer.

Frånvaron av kemiska ämnen gynnar floran och faunan. Det ser vi genom en ökning av örter, insekter och fjärilar på ekologiska gårdar.

---

*[www.teamugglarp.se](http://www.teamugglarp.se)*

## Belgisk ölgröta 4 portioner

500 g högrev av ekologiskt Stjärnkött, tärnad 2x2 cm  
1 gul lök, hackad  
2 msk flytande matfett  
4 morötter, tärnade  
1 lagerblad  
1 vitlöksklyfta, hackad  
1 tsk salt  
2 krm svartpeppar, grovmalen  
4 dl mörkt öl av belgisk typ  
1 skiva kantskuret vitt lantbröd  
2 tsk skånsk senap  
2 msk färsk timjan, repad  
800 g potatis

Bryn kött och lök i matfett i omgångar i en stekpanna. Lägg över i en gryta. Tillsätt morot, lagerblad, vitlök, salt och peppar. Håll på öl och blanda väl.

Bred senap på brödskivan och lägg den med senapen nedåt i grytan. Koka upp, sänk värmen och låt sjuda 10 minuter. Rör ut brödet till det helt löst upp sig. Sjud ytterligare ca 40 minuter.

Strö över timjan. Servera med kokt pressad potatis.

En portion ger 480 kcal (2 MJ) och 16 g fett.

## Burritos med krämig avokadosalsa 4 portioner

500 g rostbiff eller innanlår av ekologiskt Stjärnkött, strimlat  
8 feferoni  
1 msk smör  
salt och vitpeppar  
4 tomater, tärnade  
1 gul paprika, tärnad  
1/2 isbergssallatshuvud, strimlat  
1 gul lök, hackad  
4 tortillabröd

### Avokadosalsa:

2 mogna avokador  
1 dl gräddfil  
1 dl crème fraiche  
1 msk citronsaft  
2 vitlöksklyftor, rivna  
salt och svartpeppar

### Salsa:

Skala och mosa avokadorna. Blanda med gräddfil, crème fraiche, citronsaft och vitlök. Krydda med salt och peppar.

Dela hälften av feferonin, kärna ur och strimla. Stek köttet i smör. Tillsätt feferoni. Krydda med salt och peppar.

Värm tortillabröden i ugn 200° ca 2 minuter.

Lägg kött, grönsaker och hel feferoni på tortillan och forma till en strut. Toppa med salsa. Vira eventuellt folie runt botten.

### Tips:

Tortillabröden kan även värmas i mikrovågsugn under hushållspapper.

## Chèvrefylld lövbiff med varm grönsakspytt 4 portioner

4 lövbiffar à 125 g av ekologiskt Stjärnkött  
salt  
malen vitpeppar  
2 tsk smör

### Grönsakspytt:

300 g zucchini, i bitar  
1 röd paprika, i bitar  
1 rödlök, grovhackad  
6 dl kokt pasta, varm  
några svarta oliver, halverade

Blanda samman crème fraiche, senap och chèvre. Fördela blandningen på lövbiffarna och vik dem dubbla. Fäst med tandpetare.

### Grönsakspytt:

Stek zucchini, paprika och lök hastigt. Blanda ner varm pasta. Håll pytten varm.

Stek lövbiffarna i smör, ca 3 minuter per sida. Krydda med salt och peppar.

Rör ner oliverna i pytten och servera till lövbiffarna. Garnera med basilikakvistar.



## Kött- och kikärtsgryta med couscous 4 portioner

500 g fransyska av ekologiskt Stjärnkött, tärnad i 2x2 cm  
1 gul lök, i stora bitar  
2 msk rapsolja  
2 morötter, i stora bitar  
1 zucchini, i stora bitar  
2 tsk salt  
1 röd chili, hackad  
2 tsk spiskummin, malen  
1 tsk koriander, malen  
1 tsk ingefära, malen  
1 tsk gurkmeja  
2 tsk salt  
3 krm cayennepeppar  
6 dl vatten  
1 burk hela tomater  
150 g djupfrysta haricot verts  
1 dl persilja, hackad

### Couscous:

3 dl couscous  
3 dl köttbuljong  
1 dl kokta kikärtar  
1/2 dl russin  
salt och malen vitpeppar

Bryn kött och lök i olja. Tillsätt morötter, zucchini, kryddor, vatten och tomater. Koka upp, sänk värmen och sjud ca 1 timme.

Tillsätt bönor när några minuter av koktiden återstår. Strö över persilja före servering.

### Couscous:

Koka upp buljong och håll över couscousen. Låt dra ca 3 minuter under lock. Tillsätt kikärtar och russin. Hetta upp. Krydda med salt och peppar.

En portion ger 520 kcal (2,3 MJ) och 12 g fett.

## Asiatiska grillspett med sesamfrö 4 portioner

500 g nötytterlår av ekologiskt Stjärnkött, tärnat 2x2 cm  
2 msk sesamfrö  
grillspett av trä, blötlagda

### Marinad:

1/2 dl rapsolja  
2 msk soja  
2 msk färsk koriander, grovhackad  
1 vitlöksklyfta, riven  
1 röd chili, finhackad  
1 msk färsk ingefära, riven

### Nudelsallad:

250 g äggnudlar  
4 tomater, tärnade  
1 papaya, tärnad  
blandade sallatsorter, strimlade  
1 dl cashewnötter  
1/2 dl sweet chilisås

Blanda marinaden i en plastpåse. Trä upp köttet på spett och lägg i marinaden. Marinerar kallt 2 timmar.

Låt spetten rinna av och grilla ca 6 minuter. Vänd flera gånger. Strö över sesamfrö.

Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen och spola i kallt vatten.

Blanda alla ingredienser till salladen. Håll över sweet chilisås.

### Tips:

Ytterlår kan bytas ut mot biff.

En portion ger 530 kcal (2,2 MJ) och 15 g fett.



## Grillad entrecôte med vårprimörer och potatissallad 4 portioner

4 portioner

4 skivor entrecôte à 125 g av ekologiskt Stjärnkött  
salt och malen vitpeppar

### Potatissallad:

200 g spåda morötter, sneda slantar  
200 g grön sparris, 5 cm stavar  
1 1/2 dl crème fraiche  
2 msk majonnäs  
1 msk grovkornig senap  
salt och vitpeppar  
500 g kall kokt potatis, skivad  
100 g rädisor, i halv

### Potatissallad:

Koka morötter och sparris i lättsaltat vatten. Blanda crème fraiche, majonnäs och senap och krydda med salt och peppar. Blanda alla grönsaker och potatis i en skål och håll över dressingen.

Grilla köttet i grillpanna eller på grill 2-3 minuter per sida.

Servera köttet till potatissalladen.