

Pumpa: Variation och inspiration efter säsong!

Nu är det säsong för pumpan och det vill vi välkomna med lite matnyttiga recept. I Sverige är det en relativt ny tradition att äta pumpa och många av oss har nog mest ätit den i forma av en värmande soppa.



I soppa gör sig pumpa extra bra i sällskap av röda linser, ingefära, lite het chili och kokosgrädde för att få en bra näringssammansättning till era gäster.

Men man kan ju göra så mycket mer än bara soppa. Det har deltagarna på vår kurs Sallad, säsong och svinn fått testa.

Om vi tillagar säsongens grönsaker med hjälp av olika matlagningssätt kan vi variera utbudet och få fler att bli nyfikna och testa. Här får ni några recepttips som kan hjälpa er på vägen.

Pssst!! Du vet väl att det går bra att äta Halloween pumpan? Andra goda pumpor är Butternut, och Muscat men vi vill även tipsa om Hokkaido-pumpan!

Inlagd curry pumpa

Portioner: 2 liter

Ingredienser: *Mängd/Vikt:*

Pumpa	2,5 kg
Gul lök	2 st
1 liter vitvinsvinäger	1 liter
Äppeljuice	5 dl (ej konc)
Vatten	2,5 dl
Socker	3 dl
Färskpressad citronjuice	2 tsk
Salt	3 tsk
Curry	3 tsk
Svartpepparkorn	2 tsk
Senapsfrön	3 tsk



Gör så här

Skala, kärna ur och skär pumpa i 2–3 cm stora bitar. Lägg skalade och grovhackade gula lökar och pumpan i en kastrull.

Häll på vitvinsvinäger, äppeljuice, vatten, socker, färskpressad citronjuice, salt, curry, svartpepparkorn och senapsfrön. Låt koka upp.

Fyll upp i varma, väl rengjorda glasburkar. Eller i kantin med tätslutande lock. Förvara i kylan.

Pumpaioli

Ingredienser: *Mängd/Vikt:*

Pumpa	200g
Rapsolja	2msk
Vitlöksklyfta	2 st
Olivolja	2 dl
salt och peppar	

Gör så här:

Sätt ugnen på 225 grader. Tärna pumpan. Baka av den med rapsoljan i ett bleck tillsammans med vitlöken. Rosta i cirka 20 minuter tills den är mjuk och har fått lite färg.

Ta ut och låt svalna.

Mixa det rostade pumpaköttet tillsammans med vitlöken till en slät smet.

Tillsätt olja i en fin stråle i pumpamixet och se till att mixet hinner "svälja" oljan. Smaka av med salt och peppar. *Tips! Aiolin serveras med fördel ljummen till örtbakad kyckling, stekt fisk eller en grönsaksbiff.*

Picklad pumpa

Ingredienser: *Mängd/Vikt:*

Butternut pumpa	700g
Röd chili	1st, urkärnad och finhackad
Silverlökar	2st skalade och skivade
Ingefära	2cm skalad och skivad

Ättikslag

Ättika 12 %	2,5 dl
Salt	1 tsk
Strösocker	6 dl

Gör så här

Dag 1

Skala och tärna pumpan.

Blanda pumpa, chili, lök och ingefära. Koka upp ättiksprit och salt och häll över pumpan. Låt stå kallt under natten.

Dag 2

Tillsätt socker till övriga ingredienser och koka allt tills pumpan är mjuk.

Förvara i väl rengjorda glasburkar med lock. Håller i kylskåp minst 1 månad.



Jag har ett tunt skal som du kan äta. Skrubba mig lite och baka mig i ugn eller pickal mig enligt receptet nedan.

Jag passar till det mesta. Man kan t.o.m. servera mig som rå istället för morotsstavar.

Pumporna: Hokkaido och Butternut

Pumpalasangne

Antal portioner: 100 port.

<i>Ingredienser:</i>	<i>Mängd/Vikt:</i>
Butternut pumpa	10-14 kg
Gul lök	4 st
Röda linser, torra	5 dl
Växtbaserad grädde	1 l
Färsk salvia	4-5 askar
Salt och peppar	
<i>Béchamelsås</i>	
Mjölfritt margarin	500 g
Vetemjöl.....	5 dl
Växtbaserad mjölk	5 l
Grönsaksbuljong	
Muskotnöt, riven	
Salt och vitpeppar	



Tillvägagångssätt:

Pumpafyllning: Sätt ugnen på 220 grader. Gröp ur kärnorna och skär bort skalet på pumpan. Skär pumpaköttet i mindre bitar och blanda med någon matsked olivolja på en plåt. Salta och peppra. Baka pumpan i ugnen i 20–30 minuter, eller tills den har mjuknat. Tillsätt fint hackad salvia de sista tio minuterna.

Ta ut och låt svalna något. Koka linserna mjuka med vatten och salt. Krossa den bakade pumpan. Rör ner grädden och linserna. Salta och peppra.

Koka samman en växtbaserad béchamelsås. Krydda med riven muskotnöt, vitpeppar och salt. Sänk ugnen till 175 grader. För att lägga ihop lasagnen börjar du med att breda ut ett lager skivad lök i botten på blecket. Toppa med lasagneplattor, ringla över béchamelsås och pumpa. Upprepa det här tills all fyllning är använd. Avsluta med ett generöst lager béchamelsås. Strö över de kvarvarande salviabladen och kör in lasagnen i ugnen i 40–50 minuter. Servera med en god sallad, en tomat salsa eller en varm tomatvinägrett.