



Butternutpumpa med honung och lime

Kock: **Helene Henderson** Tid: **30 min** Portioner: **4**



Butternutpumpa är ett perfekt alternativ som mos. Det här receptet innehåller varken smör eller grädde så det är helt veganskt. Går bra att göra flera dagar i förväg.

Det går även bra att byta ut koriandern i limes dressingen mot basilika, persilja eller till och med dill.



INGREDIENSER

Mos

- 1 st butternutpumpa
- 3 msk honung
- 1 msk olivolja
- 1 nypa salt

Limes dressing

- 2 msk olivolja
- 2 klyftor vitlök

0.5 dl hackad färsk koriander
3 st lime
1 nypa chiliflakes

GÖR SÅ HÄR

- 1** Dela butternutpumpen i två halvor på längden. Placera halvorna med snittytorna nedåt i en ugnform.
- 2** Ringla olivolja över och skvätt på lite vatten. Baka i ugnen på 190 grader i ungefär 45 minuter eller tills den är mjuk.
- 3** Skala och mosa pumpan, smaksätt med salt och honung.
- 4** Ät som den är eller smaksätt med limedressing.
- 5** För att göra limedressingen pressar du först lime i en skål, pressa sedan i vitlöken och blanda väl tillsammans med de andra ingredienser.