VEGETARISK

Pumpapuré

Kock: **Ylva Lindgren** Tid: **50 min** Portioner: **ca 1 liter**

50

Pumpasäsongen är här! Pumpapuré fixar du enkelt själv genom att rosta pumpan i ugnen och sedan gröpa ur innehållet.

Gott till både matlagning och bakning; i soppor, bröd, muffins och inte minst i amerikansk pumpapaj. Purén är även god som tillbehör till fisk och kött, då med en skvätt grädde, en klick smör och goda kryddor.
Vissa pumpor innehåller mycket vatten. Känns purén mycket vattnig kan man låta den rinna av en stund genom ett kaffefilter eller en kökshandduk. Pumpapurén klarar sig ett par dagar i kylskåp och går utmärkt att frysa in.

INGREDIENSER

2 st butternutpumpa, normalstor
1 msk rapsolja eller annan neutral olja

GÖR SÅ HÄR

1. Värm ugnen till 175 grader.
2. Dela pumporna i två delar på längden och kärna ur dem.
3. Lägg ett bakplåtspapper på en plåt och ringla över lite olja. Lägg pumpahalvorna på pappret med snittytan nedåt.
4. Rosta i ugnen tills pumporna mjuknat ordentligt, ca 45 minuter.
5. Gröp ur fruktköttet med en sked och mixa slätt till en puré.