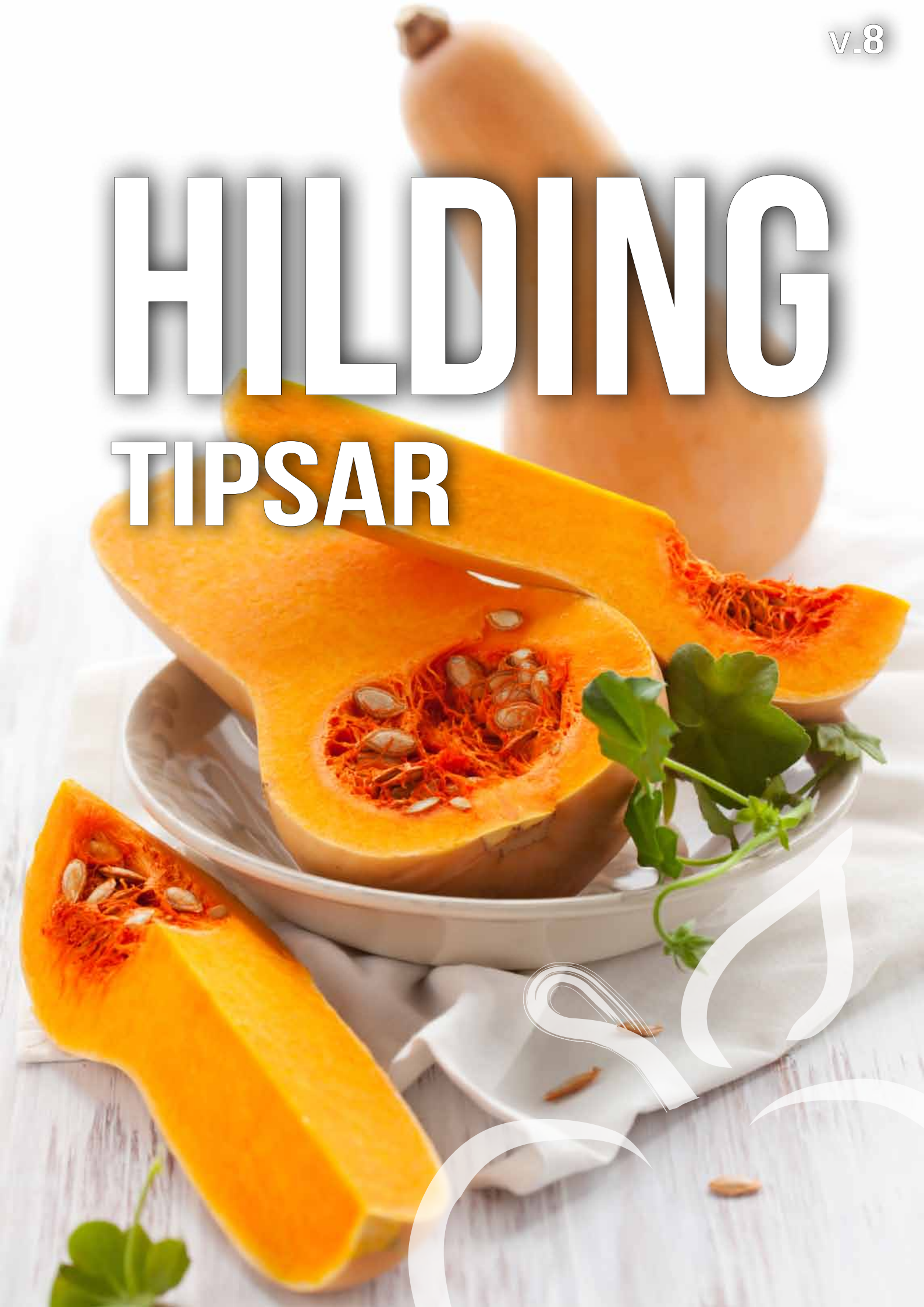


# HILDING TIPSAR



# Butternut

Det finns pumpor i många olika färger och former. En av våra favoriter är den användbara Butternut pumpan. Den är vackert orange och till formen liknar den en kalebass. Pumpaköttet är intensivt orange och den har ett förhållandevis litet kärnhus.

Pumpan är lättskalad och har korta fibrer. Den är mycket användbar och fungerar utmärkt i allt i från soppa, eller i bakverk, ugnsröstad eller grillad.

Prova tex att mixa kokad butternut med en klick creme fraiche och lite smör. Smaka av med citronsaft, lite tryffelolja, salt och peppar. Fantastiskt gott till allt i från kyckling till fisk eller varför inte som dipp.

Pumoor skördas när de är mogna och skalet har blivit hårt. Det hårda skalet gör att pumpor har utmärkt hållbarhet och kan lagras länge. Bäst förvaras den svalt i ca 7-10 grader.



## Rostade pumpakärnor

Skölj pumpakärnorna i vatten. Lagg dom att torka på en handduk. Sprid ut de torra pumpakärnorna på en plåt med bakplåtspapper. Salta och ställ in i ugn 250 grader i ca 5-10 min tills de är rostade. Jättegott att strö över både soppor och sallader.

## Rostad butternut med vitlök & örter

1 st butternut  
2 st vitlöksklyftor  
1 st rödlök  
1 msk sirap  
1 tsk rosmarin  
1 tsk timjan  
2 msk olivolja  
1 ask ruccola  
riven parmesan

Kärna ur butternuten och ta bort skalet, skär i stora tärningar. Skiva vitlöken och rödlöken, lägg i en bunke tillsammans med butternuten. Salta och peppra. Tillsätt rosmarin och timjan, ringla över sirapen och olivolja. Salta och peppra och blanda väl.

Rosta i ugnen på 225 grader ca 15 min. Känn med en sticka att butternuten är mjuk. Blanda i ruccolan innan servering och strö över riven parmesanost. Gott till både kött och fisk.

För variation: byt ut parmesanen mot annan ost tex Chevré, feta eller ädelost.

## Butternutsoppa

650 g butternut  
4 st schalottenlökar  
1 st morot  
1 st palsternacka  
2 st vitlöksklyftor  
2 msk olja  
1 liter buljong (grönsaks eller kyckling)  
1 ½ dl grädde  
salt och peppar  
½ röd chili  
persilja

Skala och hacka löken, hacka vitlöken fint. Skala moroten, palsternackan och ta bort skalet på butternuten. Skär grönsakerna i mindre bitar.

Fräs lök och vitlök i en stor gryta, tillsätt resten av grönsakerna och fräs ytterligare någon minut. Häll på buljongen och koka upp. Låt koka på svag värme ca 30 min.

Mixa soppan slät och späd ev med lite vatten om soppan blir för tjock. Tillsätt grädden och låt sjuda ca 5 min.

Finhacka chili och persilja och strö över den färdiga soppan. Ringla över lite oliv eller tryffelolja.

*vilken produkt vill du veta mer om?  
Tipsa oss gärna!*

**fler recept hittar du på  
[www.hildingjanson.se](http://www.hildingjanson.se)  
och **

## **ORDERLÄMNING**

**tfn: 031-84 05 60      fax: 031-21 45 30  
[mailorder@hildingjanson.se](mailto:mailorder@hildingjanson.se)**

**AB Hilding Janson**  
Allt i frukt & grönt

Partihallarna • GÖTEBORG

