

Krämig Spagettipumpa

KRÄMIG SPAGETTIPUMPA

För 4 personer

TILLAGNINGSTID:

50 minuter*

1 st medelstor spagettipumpa

CASHEWSÅS

2,5 dl blötlagda cashewnöterrer, blötlagda i minst 4 timmar

2 dl vatten

1 st vitlöksklyfta

0,5 msk pressad citron

0,5 tsk himalayasalt

0,5 tsk grovmald svartpeppar

RÖRA

1 st gul lök

250 g champinjoner

250 g bacon

70 g babyspenat

0,5 tsk grovmald svartpeppar

Ghee

Himalayasalt

Grovmald svartpeppar

TOPPING

Rostade pumpakärnor

HUSGERÅD

Bunke

Kniv

Stekpanna

Mixerkanna

Krämig Spagettipumpa

Vitlökspress
Citruspress
Stavmixer

*Tiden för blötläggningen av cashewnötterna är inte medräknad.

Allergiinformation: Receptet innehåller cashewnötter och pumpakärnor.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Krämig Spagettipumpa

Krämig spagettipumpa

Den pumpa som vi oftast använder här hemma när vi gör [soppa](#), [ugnsrostar](#) och gör en härlig [pumpalatte](#) är butternutpumpa.

Men det finns ju så många andra spännande matpumpor att utforska. Vi har länge varit nyfikna på att laga något med spagettipumpa och nu har vi äntligen testat.

Resultatet blev en krämig spagettipumpa med krämigheten från cashewsås, salta från bacon i en härlig blandning med lök, champinjon, babyspenat och svartpeppar, så gott!

En underbar liten rätt som du serverar tillsammans med en stor sallad eller varför inte virar in i ett krispigt salladsblad eller kålblad som en god wraps.

Så här gör du

- Blötlägg cashewnötterna i minst 4 timmar innan du ska börja laga rätten

Rosta spagettipumpan

- Sätt ugnen på 200 grader
- Dela spagettipumpan på längden
- Gröp ur pumpakärnorna. Spara, ska rostras och användas som topping
- Lägg pumpahalvorna med snittytan nedåt på ett bakplåtspapper på en plåt
- Rosta mitt i ugnen i 40 minuter

Medan pumpan står i ugnen

- Skölj av pumpakärnorna och rosta dem i en torr stekpanna tills de blivit torra och börjar få lite färg, ställ åt sidan

Gör cashewsåsen

- Häll av vattnet på de blötlagda cashewnötterna och skölj av dem lätt
- Lägg cashewnötterna i en mixerkanna
- Tillsätt vatten
- Pressa ner vitlöksklyftan
- Tillsätt pressad citron, himalayasalt och svartpeppar
- Mixa med hjälp av en [stavmixer](#), eller en mixer, till en slät sås

Stek ihop röran

- Skala och tärna löken
- Bryn löken i en stekpanna/gryta med höga kanter i lite ghee
- Dela champinjonerna och häll ner med löken
- Stek gyllene
- Skär baconet i mindre bitar och tillsätt med löken och champinjonerna
- Låt allt steka samman tills det fått fin färg
- Tillsätt svartpeppar och rör om
- Vänd ner babyspenaten och låt den mjukna

Krämig Spagettipumpa



- Häll ner cashewsåsen



- Rör om och låt koka upp under omrörning
- Låt småkoka någon minut

Lossa pumpaköttet

- När Pumpan är klar, ta ut och lossa ”pumpaköttet” med hjälp av en gaffel och blanda ner i röran



Krämig Spagettipumpa



- Låt koka samman
- Smaka av med himalayasalt och svartpeppar

Toppa med de rostade pumpakärnorna vid servering!



Att servera i pumpaskalen gör det extra festligt!

Så laga nu och njut av denna lilla rätt till lunch eller varför inte som en god frukost!

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)

Krämig Spagettipumpa



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
