

# Snabb pumpaskål

## SNABB PUMPASKÅL

För 2 personer

### TILLAGNINGSTID:

20 minuter

300 g butternut pumpa

1 tsk färsk ingefära

1 tsk gurkmeja

1 nypa himalayasalt/havssalt

70 g bladspenat

1 msk pressad citron

### EVENTUELL TOPPING

Efter tycke & smak mandel

### HUSGERÅD

Skalkniv

Kniv

Rivjärn

Stekpanna

Måttsats

Citruspress

Allergiinformation: Receptet innehåller mandel (kan uteslutas).

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Cervera.

# Snabb pumpaskål

## Snabb pumpaskål

Snabbt, enkelt, gott och näringsrikt. Denna pumpaskål passar fint till frukost (blir en härligt solgul morgon), mellanmål eller som en lättlunch.

### Så här gör du

- Skala och dela pumpan i mindre bitar
- Skala och riv ingefära fint
- Stek pumpan i lite (t.ex.) [ghee](#) på hög värme i ca 5 minuter
- Häll på den rivna ingefäran, [gurkmejan](#) och [salt](#)
- Stek samman ytterligare någon minut
- Häll över bladspenaten och stek samman tills spenaten mjuknat
- Pressa över citronen och rör om
- Nu är det klart att servera

Häll upp i skålar, toppa med lite [mandel](#) och Njut!

Paleo så gott och så enkelt

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



**Paleo för ett hälsosammare liv!**

*Jenny & Magnus Andersson*

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare 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.

---