

Ugnsrostad butternut med salvia och rosmarinpesto

UGNSROSTAD BUTTERNUT MED SALVIA OCH ROSMARINPESTO

För 4 personer

TILLAGNINGSTID:

60 minuter

1 st butternutpumpa

1 tsk chiliflakes

1 tsk kumminfrön

Några nypor flingsalt

olivolja

PESTO

0,5 dl rostade solroskärnor

0,5 dl rostad mandel*

15 g färsk salvia

15 g färsk rosmarin

2 st vitlöksklyftor

1 msk pressad citron

0,5 tsk havssalt

1,5 - 2 dl olivolja

HUSGERÅD

Kniv

Måttsats

Stekpanna

Mixerkanna

Vitlökspress

Citruspress

Stavmixer

Ugnsrostad butternut med salvia och rosmarinpesto

*Du kan byta ut den rostade mandeln mot rostade solroskärnor vid allergi eller om du önskar.

Allergiinformation: Receptet innehåller solroskärnor och mandel.

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

Ugnsrostad butternut med salvia och rosmarinpesto

Ugnsrostad butternut

Vi älskar ugnsrostad pumpa och använder gärna pumpa på olika sätt i vår matlagning, särskilt under höst och vintersäsongen.

Detta härligt recept på Ugnsrostad butternut med salvia och rosmarinpesto är ett perfekt tillbehör till dina middagar under de mörka årstiderna eller närsom du får tag i en riktigt fin butternutpumpa!

Olika sorter pumpa

Det finns många olika sorter pumpa både pumpor som är utmärkta till matlagning eller bakning och de som passar bra till dekoration vid dukningen eller när man vill göra fint i krukor och trädgårdar under hösten.



Under de senaste åren har man kunna hitta fler och fler spännande sorter i de väl sorterade affärerna. Vi kommer lyfta fram tre härliga matpumpor som vi gärna använder:

Butternutpumpa – Detta är nog den pumpa som vi använder mest, den är otroligt användbar och god till så mycket. Den är perfekt att ugnsrosta, använda i soppor, göra mos på eller att använda när man bakar.

Spagettipumpa – Denna pumpa är relativt neutral i sin smak och fungerar därför att använda istället för nudlar eller pasta till sin måltid. Namnet har den troligtvis fått eftersom pumpaköttet trådar sig efter tillagning.

Muscatpumpa – Detta är en mycket användbar matpumpa som är söt i smaken och passar perfekt att strimla ner och äta rå i sin sallad men också toppen att använda i soppor, grytor eller paj.

Detta var tre varianter på pumpa men det finns som sagt otroligt många spännande sorter att utforska.

Varför inte börja med en butternutpumpa och laga detta härliga recept på ugnsrostad butternut med salvia och rosmarinpesto!

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Skala och dela butternutpumpen på längden
- Skär i ca 1 cm tjocka skivor, behåll kärnhuset
- Fördela skivorna på en plåt med bakplåtspapper
- Ringla över olivolja
- Strö över chiliflakes, kumminfrön och flingsalt
- Ugnsrosta i övre delen av ugnen i ca 45 minuter tills pumpan börjar få fin färg

Medan butternutpumpen rostas i ugnen så gör du peston.

Ugnsrostad butternut med salvia och rosmarinpesto

- Rosta solroskärnor och mandel i en torr stekpanna
- Ställ åt sidan och låt svalna något
- Repa salvia och rosmarin från sina kvistar
- Lägg ner i en mixerkanna
- Skala, krossa och tillsätt vitlöksklyftorna
- Tillsätt de rostade solroskärnorna och mandeln
- Häll på ca 1,5 dl av olivoljan
- Tillsätt pressad citron och salt
- Mixa till en pesto med önskad konsistens med en stavmixer
- Tillsätt lite extra olivolja om du upplever att peston är för tjock

När din butternut är klar i ugnen lägg upp på ett serveringsfat och fördela pesto över pumpan.

Tips! Du kommer troligtvis få lite pesto över, denna kan du med fördel blanda ner i någon sallad, zucchini pasta eller annat ugnsrostat.

Avnjut din Ugnsrostade butternut med pesto som ett gott tillbehör till din middag!



Recept med pumpa

Vill du ha fler goda recept med pumpa här från Paleoskafferiet så kan vi tipsa om:

- [Pumpasoppa med sting](#)
- [Krämig spagettipumpa](#)
- [Snabb pumpaskål](#)

Tid att njuta!

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

Ugnstrostad butternut med salvia och rosmarinpesto



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.
