



Höstmat

Jukka Karhunen

Norsen, 9.11.2022

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Pumpasoppa med chorizo	3
Böngryta med salami piccante	4
Shakshuka	5
Höstpytt med lingonyoghurt och stekt ägg.....	6
Magiskt goda pumpaplättar.....	8

Pumpasoppa med chorizo

4 personer
40 min

Ingredienser:

- 500 g pumpa, t ex butternut (myskikurpitsa)
- 150 g batat
- 1 morot
- 1 gul lök
- 1 färsk röd chilifrukt
- 1 msk olja
- 8 dl vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 1 msk tomatpuré
- 1 msk vitvinsvinäger
- salt och peppar

Topping:

- 160 g chorizokorvar, skivade
- 2 msk persilja, hackad
- 1 msk pumpafrön, rostade

Gör så här:

1. Skala, kärna ur och tärna pumpan. Skala och tärna batat, morot och lök. Kärna ur och strimla chilifrukten. Fräs allt i matfett i en rymlig kastrull några minuter under omrörning.
2. Tillsätt vatten, buljongtärningar, tomatpuré och vinäger. Koka upp och låt sjuda under lock ca 15 min.
3. Mixa soppan slät. Smaka av med salt, peppar och kanske mer vinäger.
4. Fräs korven i torr stekpanna.
5. Häll upp soppan i tallrikar och lägg i korven. Strö över persilja och rostade pumpakärnor

Böngryta med salami piccante

4 personer

30 min

Ingredienser:

- 1 gul lök, hackad
- 1 morot, tärnad
- 2 blekselleristänger, tärnade
- 3 vitlöksklyftor, hackade
- 1 dl extra jungfruolivolja
- 6 saltorkade tomater
- 1 burk krossade tomater
- 3 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1 förpackning kikärter, sköljda
- 1 förpackning svarta bönor, sköljda
- 2 lagerblad
- ½ tsk timjan
- 1 förpackning salami chili/piccante
- 2 msk rödvinsvinäger
- salt och svartpeppar, nymalen

Gör så här:

1. Fräs alla grönsaker i rejält med olivolja utan att de tar färg.
2. Tillsätt saltorkade tomater, krossade tomater, vatten, buljongtärning, kikärter, bönor, lagerblad och timjan.
3. Låt koka under 10 min.
4. Dra skinnet av salamin och tärna den, stek den lätt i lite olivolja.
5. Blanda ner den i grytan och smaka av med vinäger, salt och peppar.
6. Ringla lite god olivolja över och servera med surdegsbröd och en sallad.

Shakshuka

4 personer

45 min

Ingredienser:

- 400 g butternutpumpa (myskikurpitsa)
- 1 vitlösklyfta
- 25 g smör
- 1 tsk paprikapulver
- ½ tsk salt
- 1 krm nymalen svartpeppar
- 500g krossade tomater
- 65 g bladspenat
- 4 ägg
- 125 g mozzarella

Till servering:

- färsk persilja
- chili flakes
- 4 skivor grovt rågröd

Gör så här:

1. Skala och skär pumpan i ca 1½ cm stora tärningar. Skala och finhacka vitlöken. Stek pumpan i smör i en stekpanna ca 5 min.
2. Tillsätt vitlök, paprika, salt och peppar och stek i ytterligare 2 min.
3. Häll ner krossade tomater i pannen och låt koka på svag värme 10 min. Tillsätt spenaten och vänd runt tills den mjuknar.
4. Gör små gropar i tomatblandningen och knäck ner äggen i groparna. Strö över riven mozzarella.
5. Lägg på ett lock och låt sjuda i ytterligare 5 – 10 min tills äggen stelnat något, men gulorna fortfarande är lite lösa.
6. Strö över persilja och chiliflakes. Servera tillsammans med grovt bröd.

Höstpytt med lingonyoghurt och stekt ägg

4 personer

45 min

Ingredienser:

- 500 g potatisar
- salt
- 2 msk olivolja
- 2 vitlösklyftor
- 1 gul lök
- ½ rotselleri
- 1 zucchini (kesäkurpitsa)
- 1 förpackning gröna linser, kokta
- 400 g rödbetor
- 250 g morot
- svartpeppar

Lingonyoghurt:

- salt
- 1 dl lingon, tinade
- 2 dl matyoghurt
- ½ tsk honung
- svartpeppar

Tillbehör:

- 4 ägg
- olivolja
- salt
- svartpeppar

Övrigt:

- bakplåtspapper

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader
2. **Höstpytt:** Skala och tärna potatis, morötter, rödbetor och rotselleri. Skala och grovhacka lök och vitlök.
3. Blanda rotfrukterna tillsammans med lök och vitlök samt olivolja på en bakplåtspappersklädd ugnsplåt, salta och peppra efter smak. Sätt in i ugnen ca 30 min.
4. Skölj och tärna zucchinin och tillsätt till rotfrukterna efter 15 min.
5. **Lingonyoghurt:** Blanda matyoghurt med tinade lingon och honung i en skål eller bunke. Rör om ordentligt så att saften från lingonen kommer fram. Smaka av med salt och peppar.
6. **Tillbehör:** Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och stek äggen på medelvärme. Salta och peppra efter smak.
7. **Höstpytt:** Sila av linserna och spola dem under kallt vatten. Ta ut pytten ur ugnen och blanda i linserna.
8. Servera höstpytten med ett stekt ägg och en klick lingonyoghurt.

Magiskt goda pumpaplättar

4 personer

20 min

Ingredienser:

- 500 g pumpa, kokt och avsvanad
- 2 ägg, lätt vispade
- 1 dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver
- salt

Servering:

- strösocker eller honung
- kanel
- blandade bär (valfritt, t ex blåbär)
- några välsmakande örtblad

Gör så här

1. Mosa den kokta pumpan med en gaffel. Blanda i äggen och blanda till en smet.
2. Tillsätt mjöl, bakpulver och salt och blanda om.
3. Värm smör och olja i en stekpanna och klicka ut plättsmeten med en sked. Stek på båda sidorna tills plättarna har fått fin färg.
4. Servera med socker, eller honung och blandade bär (t ex blåbär) samt med några välsmakande örtblad.