

Pumpamarmelad

(Fikonbladspumpa)

2 kg fikonbladspumpa (vitt kött inuti)
1 dl pressad citron
1-2 kg socker
(1 dl hackade nötter – valnötter/pekannötter)

Dela pumpan, ta bort kärnor, skrapa ut det vita köttet och lägg i en kastrull. Tillsätt lika mycket socker (volymmässigt) som pumpa och låt stå över natten.

Tillsätt citronsaft och nötter (kan uteslutas). Koka upp tills det tjocknar. Slå upp i glasburkar medan den är varm och ställ burkarna upp och ner. Förvara öppnad burk i kylskåp.

Rostade pumpakärnor

(Cucurbita pepo, t ex mogen Halloweenpumpa)

Skölj pumpkärnor noga i vatten. Om kärnorna är torra, lägg dem i blött ett tag innan användning (**behöver ingen olja**). Lägg de blöta kärnorna i ett lager på plåt täckt med bakplåtspapper. Strö över salt och gärna chilipulver och rosta dem i 175 grader ugn i 20-30 minuter, tills de är gyllene i färgen och genomtorra (**obs! kan ta längre tid**).

Låt dem svalna på plåten och förvara dem sedan i en tättslutande burk. Ät hela kärnan, skalet och allt. Smaken påminner om popcorn.

Koka pumpa så här:

Klyva pumpan i stora bitar och ta bort kärnorna. Lägg bitarna i ett stort kokkärl med lite vatten och koka (ånga) tills pumpan är mjuk. Slå av vattnet och låt svalna. Pumpan kan nu lätt gröpas ur med en sked. Låt pumpamassan rinna av.

Har du själv några bra recept eller tips som du gärna vill dela med dig av, skicka dem till:

Louie's Pumpkin Patch

Louis Lehmann
Poppelvägen 6B
541 48 Skövde

Har du frågor, ring gärna:

070-512 4142

Du når oss via e-post:

info@PumpkinPatch.se

Titta gärna på vår hemsida:

www.PumpkinPatch.se



Louie's Pumpkin Patch

Receptsamling

www.PumpkinPatch.se

Pumpasoppa

3 dl pumpatärningar
1 lök, hackad
5 dl mjölk

1 msk margarin
salt

Lägg pumpatärningarna och löken i en kastrull med en klick margarin. Tillsätt *lite* vatten om det behövs (de flesta pumpasorterna har mycket hög vattenhalt). När pumpan börjar bli lite mjuk (koka ej för länge, annars får man mosad pumpa) tillsätt mjölk och smaksätt med salt. Servera när den är lagom uppvärmd. Denna soppa är snabb och lätt att laga och passar särskilt en kylig höstdag.

Chili con pumpa

(Vegetarisk Chili Con Carne)
(Delica, ChaCha, Uchiki kuri, Imperial Delite)

5 dl grovhackad pumpa
(inkl skal = ger tuggmotstånd)
2 dl hackad lök
vitlök efter smak
1 grön paprika
1 burk krossade tomater
5 dl vita bönor

1 tsk kummin
1 tsk chilipulver
1 tsk oregano
½ dl persilja
matolja
salt
peppar

Stek squash, lök, vitlök och paprika i lite matolja tills de är mjuka. Tillsätt krossade tomater samt kryddor och sjud i ca 10 min. Blanda med bönorna (på burk eller kokta). För extra färg, ta gärna kidneybönor.

Serveras varmt med bröd eller ris och gärna med riven ost eller crème fraiche ovanpå.

Kanderad Vintersquash/pumpa

(*vintersquash = Hubbard, Sweet Mama, Delica, Banan)

Skölj vintersquashen/pumpen, dela den i stora bitar och rensa bort kärnorna. Ånga i en kastrull eller uppochnervänd i en långpanna med ca 1 cm vatten i 200 grader tills den är mjuk, 35-40 minuter (eller vid högsta effekt i mikron 10-20 min beroende på storleken). Den kan nu lätt gröpas ur med en sked. Låt massan rinna av ordentligt.

Ta lite smör och brun farin ovanpå och grädda ännu en stund tills sockret har smält. Smakar jättegott och är ett bra alternativ till potatismos.

Louie's gryta

(Delica, ChaCha, Uchiki kuri, Imperial Delite)

vintersquash/pumpa (ca 800 g)
3 stora morötter, skivade
1 stor lök, hackad
1 paprika, hackad
3 själkar blekselleri

salt enl. smak
kryddor
1 dl kornris
½ dl Kikkoman soja
rapsolja till stekning

Dela vintersquash/pumpa och ta bort kärnor. Skala inte, men skiva i ca ½ cm skivor och dela i mindre bitar. Steka grönsakerna och krydda enl. smak, t.ex. barbeque (BBQ) grillkrydda. Tillsätt kornris och låt puttra en stund tills kornriset sväller och tar upp vätskan.

Pumpa-Pepparkaka

(Pumpkin Bread = mjuk pepparkaka)

2½ dl kokt mosad pumpa
½ tsk muskotnöt
½ tsk nejlikor
½ tsk kanel
3 dl socker
2 ägg
75 g margarin, smält

4 tsk mjölk
¾ tsk salt
½ tsk bakpulver
½ tsk bikarbonat
3 dl vetemjöl
(1 dl russin)
(1 dl hackade nötter)

Vispa pumpamoset med socker och kryddorna. Blanda in övriga ingredienser och slå allt i en väl smord brödform. Grädda i 200 grader i ca 60 min. Denna mjuka pepparkaka är väldigt saftig tack vare pumpan.

Gör gluten- & mjölkfri: ändra margarin till ½ dl rapsolja, + 1 ägg (=3 ägg), ingen mjölk, använd glutenfri/mjölkfri mjölmix.

Småkakor

(Pumpkin Cookies = pepparkakor)

2½ dl kokt mosad pumpa
2½ dl brun farin
1 dl matolja
1 tsk vanillinsocker
5 dl vetemjöl (fullkorn)
1 tsk bikarbonat
1 tsk bakpulver

½ tsk salt
½ tsk kanel
½ tsk muskotnöt
¼ tsk ingefära
(2½ dl russin)
(1½ dl hackade nötter)

Blanda ihop kaksmeten och klicka sedan ut med en sked på bakplåtspapper. Grädda i 175 grader i ca 12-15 min. (ca 40 småkakor). Utan russin och nötter påminner de om Skånska pepparkakor.