



Butternut 'Mac and cheese'

Antal: 2018_09_18_08

Denna krämiga pastarätt är en spin off på den amerikanska klassikern Mac n' Cheese, fast med så mycket bättre ingredienser!

Näringsjästen ger såsen en ostliknandesmak och de rostade tomaterna ger en syrlig twist. Detta recept är en adaption av Niomi Smarts recept från kokboken "Eat Smart".

Pris: 1 kr

½ medelstor butternötpumpa
1 lök
2 klyftor vitlök
1 dl cashewnötter
½ citron
2,5 dl sojamjolk, eller annan växtbaserad mjölk
3-4 msk näringsjäst (tex Bjäst)
½ tsk senapspulver
¼-½ tsk muskot
1 tsk lökpulver
Salt, svartpeppar
400 g körsbärstomater
Timjan
Pasta, här använder vi rårispasta

Lägg cashewnötterna i blöt i en skål och ställ åt sidan.

Värm ugnen till 200 grader. Skär bort skalet från pumpan och rensa ut kärnorna. Lägg kärnorna på ett bakplåtspapper på en plåt.

Skär tomaterna på mitten och lägg dem på plåten med platta sidan uppåt. Krydda tomater och pumpakärnor med salt, peppar och timjan. Rosta dem i ugnen i ca 15-20 minuter medan du lagar resten av receptet.

Dela pumpan i bitar och koka dem i 10-15 minuter tills den blivit lite mjuk.

Medan pumpan kokar, hacka löken och vitlöken och stek dem i lite vatten tills de fått lite gyllene färg. Håll dem sedan i en high power mixer.

Tillsätt den kokta pumpan i mixern och börja koka pastan.

Ha i kryddor, näringsjäst, citronjuice, cashewnötter (utan vattnet) och sojamjolk i mixern och blanda allt till en tjock, jämn smet.

Häll av pastan och blanda den med pumpasåsen. Servera toppat med de ugnrostade tomaterna och pumpakärnorna.