



Pumpasoppa med kokos & rostad vitlök

Antal: recept_2020-10-11

Denna krämiga pumpasoppa med kokosmjölk och rostad vitlök passar perfekt till kyliga höst- och vinterdagar när pumpa är i säsong. Rosta grönsakerna i ugnen, mixa slät tillsammans med buljong och kokosmjölk och toppa med rostade pumpafrön.

Pris: 1 kr

1 liten butternötpumpa
1 stor gul lök
5 stora klyftor vitlök
1 liter grönsaksbuljong (eller 2 buljongtärningar + 1 liter vatten)
2 dl kokosmjölk
Olivolja
Timjan, salt och peppar

Värm ugnen till 225 grader.

Dela pumpan mitt itu och skrapa ut fröna. Lägg dessa åt sidan till senare.

Skär pumpan i halvmånar, ca 2 cm tjocka. Du kan behålla skalet på.

Skala löken och dela den i fyra bitar. Ta vitlöksklyftorna, behåll skalet på, och lägg dem i en liten boll av ugnsfolie.

Klä en plåt med bakplåtspapper. Lägg bollen med vitlöksklyftorna i hörnet som kommer vara längst in i ugnen.

Sprid ut pumpan och löken på plåten, ringla över lite olivolja och massera in i grönsakerna. Krydda sedan med timjan, salt och svartpeppar.

Rosta grönsakerna i mitten av ugnen tills dess att pumpan fått fin gyllene färg, ca 20 minuter.

Medan grönsakerna rostar i ugnen, gör rent pumpakärnorna och låt dem sedan torka på en ren handduk. När de är torra, lägg dem i en liten skål, tillsätt några droppar olivolja, salt, svartpeppar och timjan och rör runt tills alla pumpakärnor blivit marinerade.

När grönsakerna rostat klart, ta ut plåten ur ugnen och låt de svalna några minuter. Överför sedan pumpan och löken i en mixer. Packa upp vitlöksklyftorna ur folien och öppna försiktigt skalet. Kläm ut de rostade vitlöksklyftorna ut skalerna och tillsätt i mixern med de andra grönsakerna.

Sprid ut de marinerade pumpakärnorna på plåten och rosta i ugnen tills dess att de fått lite fin färg, ca 3-5 minuter. Ta sedan ut dem och låt dem svalna.

Tillsätt grönsaksbuljong och kokosmjölk i mixern och mixa sedan soppan slät. Smaka av och krydda eventuellt med mer salt, svartpeppar och timjan om det behövs.

Servera sedan pumpasoppan i skålar toppat med de rostade pumpakärnorna och lite extra kokosmjölk om du vill piffa till den lite.