

Pumpa fylld med svamp och halloumi till Halloween.

Jag älskar att laga mat efter säsong, därför var det ganska självklart att välja pumpa som huvudingrediens till årets Halloween-meny! För vad är mer i säsong just nu än pumpa? Det kommer fler och fler matpumpor i matbutikerna, vilket är så himla kul. För pumpa är inte bara gott, det är otroligt lätt att variera. Antingen kan man göra som jag gjort här, att gröpa ur och fylla en pumpa och sedan baka hela pumpan. Eller så kan man dela den på längden, fylla och baka av. Eller använda pumpaköttet i en gryta eller varför inte till en god paj? Jag har fyllt min pumpa med smörstekta lök, kantareller, persilja, gryner och stekt halloumi. Det blir mustigt och en riktigt höstlig middag!



4 PORTIONER



1H

Grönsaksrätter

Svamp

Halloween

Ost

Ingredienser:

4 port grynmix
500 g aubergine
300 g svamp (jag tog kantareller)
2 vitlöksklyftor
2 gula lökar
1 msk grönsaksfond
2 kg matpumpa (jag tog två st à 1 kg)
Färsk persilja

1/2 dl solroskärnor
1/2 dl pumpakärnor
1 dl hackade mandlar
1/2 citron
Salt och peppar
2 paket halloumi
1 msk smör

Gör så här:

1. Koka grynen enligt anvisningarna på paketet.
2. Finhacka aubergine och svamp. Stek i en torr, medelvarm stekpanna. Tillsätt lite smör.
3. Skala och finhacka lök och vitlök. Låt det steka med.
4. Rör i 1 msk grönsaksfond.
5. Skär loss toppen på pumporna och ta ur kärnorna. Skrapa sedan ur pumporna.
6. Hacka pumpaköttet i mindre bitar och låt det steka med aubergine, svamp och lök.
7. Blanda i de kokta grynerna och tillsätt färsk persilja, solroskärnor, pumpakärnor, mandlar och saft från 1/2 citron. Smaka av med salt och peppar.
8. Tärna halloumi och stek den gyllene. Rör i den i det andra.
9. Fyll pumporna och sätt på locken. Baka i 225°C i cirka 40 minuter eller tills pumpan mjuknat helt i köttet.
10. Dela pumpan i generösa bitar och ät tillsammans med en grön sallad och ett gott bröd.

I glaset till den fyllda pumpan:



Vilka butiker har drycken?

Lägg i inköpslista

AUSSIE Kangarouge Shiraz

Systembolagsnummer: 6451

72,00 kr

Till min fyllda pumpa dricker vi ett medelfylligt och generöst vin från Australien, AUSSIE Kangarouge Shiraz. Serveras med fördel något kylt.

Se också



Höstig fördrink med sangria.

Ljuvligt recept på sangria med en twist av höst.

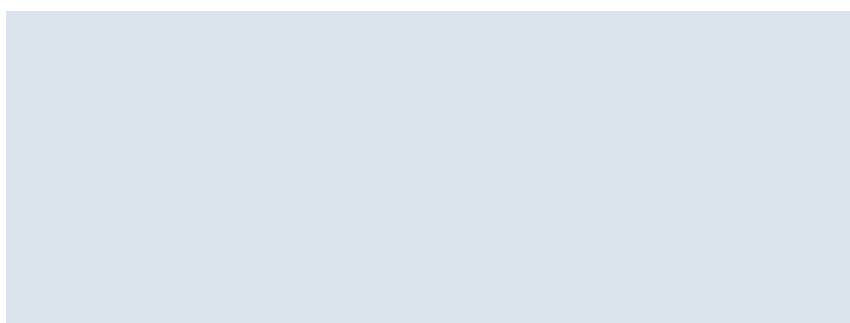
[Läs mer](#)



Bästa Halloween-sminkningen på festen.

Cecilia Lidén från Art Make up School ger tips på hur du ska sminka dig på Halloween.

[Läs mer](#)





Kryddig kycklinggryta till Halloween.

Halloween - ett kommersiellt jippo, javisst. Men jag ser det som en anledning till att få fira lite. Laga god mat, umgås med vänner och familj.

Läs mer

Utskrift