



Halloween är mer än barnfester med spöken och monster. I den här **lyxiga menyn** njuter vi av pumpa i en krämig soppa. Huvudrätten är **mör biff med tillbehör**. En fluffig **bakelse med kokos** avslutar kvällen.

AV CARINA VALL FOTO: ULRIKA POUSETTE

HALLOWEENMIDDAG *med tända ljus*



Läskande
och inte
ett dugg
läskigt!

FÖRDRINK MED PÄRON OCH ANANAS

⌚ 5 MIN

Använd gärna färskpressad ananasjuice så blir drinken vackert gul.

Till 1 glas:

- 3 cl vodka
- 1 dl päroncider
- 2 msk ananasjuice
- isbitar

Garnering:

- 1 klyfta färsk ananas

Tillbehör:

- salta snacks

Gör så här:

Blanda vodka, päroncider och ananasjuice i ett glas. Tillsätt is och garnera med en skiva ananas. Servera med salta snacks. ✨



PUMPA- OCH MOROTSOPPA

⌚ 30 MIN

Mustig färgglad vegetarisk soppa, som serveras rykande het med koriandersmör och knapriga nötter.

Till 4–6 pers:

- 400 g pumpa, gärna butternut
- 300 g morötter
- 1 stor gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 röd chili, t ex spansk peppar
- 2 msk rapsolja
- 8 dl vatten
- 1 burk kokosmjölk (400 ml)
- 1 ½ grönsaksbuljongtärning
- 3 limeblad
- 1 ½ tsk mald ingefära
- 1 tsk salt
- 1 krm nymald svartpeppar
- 2 msk pressad lime

Koriandersmör:

- 2 msk sesamfrön
 - ½ dl salta cashewnötter
 - 1 msk rapsolja
 - 75 g smör, rumsvarmt
 - ½ kruka koriander
 - ½ lime, rivet skal
 - 1 krm salt
- Garnering:**
- chiliflakes
 - koriander
- Tillbehör:**
- 1 dl salta cashewnötter
 - ½ dl pumpakärnor
 - bröd

Gör så här:

1. Skala, kärna ur och skär pumpan i bitar. Skala och skär morötter och lök i mindre bitar. Skala och hacka vitlöken. Kärna ur och hacka chilin.

2. Fräs grönsakerna i olja i en gryta ca 3 min. Häll över vatten och kokosmjölk och tillsätt buljongtärningar, limeblad och ingefära. Låt soppan koka under lock ca 20 min.

3. Ta upp och kasta limebladen. Mixa soppan slät med mixerstav och krydda med salt och peppar. Smaka av med limesaft.

4. Koriandersmör: Mixa sesamfrö och cashewnötter med oljan. Tillsätt smör, koriander, limeskal och salt och mixa till ett grönt smör.

6. Garnera soppan med chiliflakes och koriander. Servera med koriandersmör, grovhackade cashewnötter, pumpakärnor och bröd. ✨

Att dricka till

<ZC<ZXC<ZXC<ZXCXZC<XZC<XZC<XZC<ZXC
 C<XZC<ZXC
 <ZXC<ZXC<ZXC<ZXC<ZX<ZXC<ZX
 >XZC<ZXC<ZXC<ZXC<ZXC<ZXC
 >ZXC<ZXC<ZXC<ZXC<ZXC
 >ZXC<ZXC<ZXC<ZXC<ZXC.



GRILLAD HÄNGMÖRAD BIFF MED UNGSBAKAD SÖTPOTATIS OCH SVAMP OCH BALSAMAIOLI

⌚ CA 1 TIMME + 40 MIN I UGN

Kosta på dig en hängmörad biff som blir mör och saftig. Dags att prova sötpotatis! Detta recept är enkelt, och dessutom ett jättegott tillbehör till både till kött och fisk.

Till 4–6 pers:

- 800 g hängmörad biff
- 1 msk rapsolja
- 2 msk sumak
- 2 tsk flingsalt
- 2 krm nymald svartpeppar

Sötpotatis:

- 1 kilo sötpotatis
- 2 rödlökar
- 200 g champinjoner eller kantareller
- 2 vitlöksklyftor
- 3 msk rapsolja
- 1 tsk rosmarin
- 1 tsk timjan
- 1 tsk salt

2 krm nymald svartpeppar

Balsamailoi, ca 3 dl:

- 1 ägg
- 1 msk dijonsenap
- 2 msk vit balsamvinäger
- 3 dl rapsolja
- 2 vitlöksklyftor
- 1 krm salt
- 1 krm nymald svartpeppar

Garnering:

crema di balsamico
timjan

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225°. Skala sötpotatisen och skär den i klyftor. Skala och skär löken i klyftor. Ansa och skär champinjoner i fjärdedelar. Skala och finhacka vitlöken.

2. Blanda sötpotatis, lök, och svamp med olja och vitlök i en ugnssäker form. Krydda med örtkryddor, salt och peppar. Tillaga mitt i ugnen 30–40 min.

3. Aioli: Blanda ägg, senap, vinäger och olja i en hög bunke eller kanna. Mixa snabbt ihop med mixerstav.



Smaka av med pressad vitlök, salt och peppar.

4. Kött: Låt köttet ligga i rumstemperatur ca 30 min. Skär i portionsbitar.

5. Pensla köttbitarna med olja. Grilla köttet i en grillpanna 1–2 min på varje sida. Krydda med sumak, salt och peppar.

6. Servera köttet med sötpotatis svamp och aioli. Garnera med timjan. Klicka lite av majonnäsen på tallrikarna och ringla över crema di balsamico. ❀

Tips!

Aiolin är hållbar ca 2 veckor om den förvaras i kylan. Den kan också användas till sallader, fisk eller kyckling. ❀





*Kvällen får
en ljus
avslutning!*

KOKOSBAKELSE MED LAKRITS

⌚ 25 MIN

Lagom söt, fluffig bakelse med färsk kokos och drömmar om Asien.

Till 6 pers:

- 1 skiva färdig tårtdotten
- 3 dl vispgrädde
- 1 påse kokospulver (60 g)
- 100 g mandelmassa
- 1 dl vaniljkräm av marsanpulver

Garnering:

- riven färsk kokos
- florsocker
- lakritsgodis eller -strössel
- ev körsbär eller andra bär

Gör så här:

1. Stansa ut runda små bottenar ur tårtdotten med en kopp eller liknande, ca 7 cm i diameter.

2. Vispa grädden och blanda i kokospulver. Dela upp kokosgrädden i 2 skålar.

3. Grovriv mandelmassa och rör ner i en av skålarna.

4. Bred vaniljkräm på bottenarna. Fördela mandelkrämen ovanpå. Avsluta med kokosgrädde runt om bakelsen.

5. Toppa bakelsen med riven kokos och sikta lite florsocker på toppen. Avsluta med lakritskross eller strössel. Garnera eventuellt med färska bär. ❁

”Enkel men med några ovanliga ingredienser.”

Vispa inte grädden för hårt innan kokospulvret blandas i. Grädden tjocknar ganska mycket av pulvret. Om du vill ha mindre bakelser är det bara att använda ett mindre mått att stansa ut bottenarna med. Kokospulvret finns i asiatiska butiker av märket chao thai brand coconut cream-powder. Riven färsk kokos finns vaccum-förpackade i frysdisker i asiatiska butiker.

Theresa Larsson,
provköket

