



Pumpalicious

Frida Brolin – Kosterheds konditori

Glutenfria Fröfrallor (30 st)

Ingredienser:

Steg 1:

1400 g Kallt vatten

120 g Chiafrön

120 g Mörka hela psylliumfrön

60 g Nyponskalmjöl

500 g Pumpakärnor

300 g Solrosfrön

240 g Sesamfrön

Steg 2:

100 g Färsk jäst

300 g Mandelmjöl

500 g Bovetemjöl

30 g Salt

30 g Fiberhusk

300 g Sirap

(250 g Ägg – kan uteslutas för vegansk, ersätt med 20g fiberhusk)

Gör så här:

Blanda samman ingredienserna i steg 1 och låt degen vila över natten eller i minst 5 timmar.

Vispa i jästen så att den löser sig. Tillsätt övriga ingredienser i steg 2 och låt degen jäsa i 3 timmar. Forma degen med blöta händer till 24 frallor. Grädda i 160 grader i 45-60 minuter. Låt svalna på galler till nästa dag.

Het pumparöra -för 20 st frallor

Ingredienser:

Steg 1 – Picklad Habanero:

1 st Finhackad Habanero

1 dl Ättika (12 %)

2 dl Socker

3 dl Vatten

Steg 2 – Het pumparöra:

1 dl Picklad habanero (inklusive lagen)

1 kg Butternutpumpa

6 tsk Olivolja (går bra med annan olja också)

1 msk Torkad timjan

4 tsk Citronsaft

Smaka av m. Salt & Peppar

Gör så här:

Steg 1:

Pickla en Habanero i 1-2-3 lagen. Låt dra i 20-30 minuter (går även att använda dagen efter, men styrkan ökar så smaka av)

Steg 2:

Skala och dela pumpan i mindre bitar. Massera sedan in olja, citronsaft, salt, peppar och habanerolag. Sprid ut pumpan på ett bakplåtspapper. Ugnstosta i 225 °C i 25-35 minuter eller tills det mjuknat. Ta ut ur ugnen och låt svalna. Mixa pumpan med en elvisp (för att behålla lite konsistens). Smaka av med timjan/valfri krydda – vi har använt ecuadoriansk oregano, ej nödvändigt, går bra med vanlig oregano, eller din egen favoritkrydda.

Tillsätt eventuellt mer habanerolag och smaka av med citron, salt & peppar

Pumpachips

Ingredienser / Verktyg:

Ca ½ Butternutpumpa

Neutral olja (ex. Rapsolja)

Salt

Tunt skivad / hyvlad pumpa

Bredbottnad stekpanna

Citron

Gör så här:

Skiva / hyvla pumpan i tunna chips

Fyll den bredbottnade stekpannan med ca 1-2 cm olja. Friterar chipsen i oljan tills de fått färg.

Lägg chipsen på hushållspapper så att de blir krispiga.

Montering med tillbehör

Ingredienser:

Olivolja

Salt

Tomat

Ärtskott

Rostade pumpafrön

Friterade pumpachips

Picklad rödlök

Tillbehör

Dela frallan i mitten

Droppa olivolja och en nypa salt på insidan av båda under- och överdel

Tunt skivad valfri tomat på botten

Het pumparöra på tomaten

Ärtskott

Rostade pumpafrön

Picklad rödlök

Pressa färsk citron över