

# Hasselbacks-butternutpumpa

Total tid **60 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse **45 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):  
**666 kJ / 159 kcal**

Fett: **11,7 g** Protein: **4,5 g**  
Kolhydrater: **8,1 g**

## INGREDIENSER

### 4 Portioner

- 1** stor butternutpumpa
- 2** vitlöksklyftor
- 3 msk** olivolja
- 4 msk** Kikkoman Ponzu - en  
Blandning av Sojasås,  
ättika och citron
- 2 msk** ljus sirap (alternativt:  
agavesirap)
- 1,5 tsk** riven ingefära
- 1** nymalen peppar
- 1** ask smörgåskrasse

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

Skala pumpan, halvera den tjocka ändan på mitten och kärna ur, sätt ihop pumpan igen och lägg på en bakplåt. Snitta hela pumpan jämnt på ca 2–3 mm avstånd men skär inte igenom.

### Steg 2

Skala och pressa vitlöken, blanda med oljan, Ponzu Citron, sirapen och ingefäran och krydda med peppar. Pensla pumpan med hälften av marinaden och se då till att även snittyterna får marinad. Grädda pumpan i förvärmad ugn i 180 °C (varmluft 160 °C) i ca 40–45 minuter. Pensla under tiden då och då med resten av marinaden.

### Steg 3

Lägg upp pumpan på ett serveringsfat och droppa över resten av skyn från bakplåten. Klippa av och garnera med smörgåskrasse från asken och servera.