

Squashröra

Squashröra kan göras både på färsk squash och fryst. Om man vill frysa squash behöver den inte förvällas. Till denna rätt river man den bara grovt och fryser ner i lagom stora förpackningar. Det är praktiskt då man kan få väldigt många squash från en enda planta, om man har tur.

Jag tycker gul sommarsquash passar bäst, den har så tunt skal att man inte behöver skala den, och röran blir litet gul, men man kan använda grön sommarsquash och även squash med tjockt skal om man skalar den.



2 portioner

- en ca 25 cm lång squash, grovt riven
- en stor gul lök, finhackad eller riven
- Litet olja att steka i
- 2 msk B-jästblandning (se separat recept)
- 1-2 klyftor pressad vitlök
- salt
- ca 1,5 dl Havre Fraiche eller matlagingsgrädde av havre eller soja (eller vanlig Creme Fraiche eller matlagingsgrädde)

Stek squash och lök i oljan tills den blir mjuk. Blanda ner B-jästblandning och vitlök. Häll i Havre Fraiche eller matlagingsgrädde till lagom konsistens och smaka av med salt.

Röran kan antingen serveras till kokt potatis eller med pasta. Vi blandar oftast röran med pasta direkt i pastastrullen. Rätten äts varm, gärna med någon rå grönsak till (på bilden grönkålssallad med rostade pinjenötter). Om man vill kan man lyxa till det med t.ex. falafel eller någon "sojagoja".

Suzanne Gundler

