



Spagettipumpa

Spagettipumpa är i säsong från Augusti - November och är ett fantastiskt tillbehör som ersätter tex. pasta och potatis. Tillaga den såhär:

- Sätt ugnen på ca. 175 grader.
- Tvätta och dela pumpan i 2 delar på längden.
- Gröp ut kärnorna.
- Salta och lägg sedan pumporna med köttsidan nedåt på en plåt.
- Slå i lite vatten i plåten, någon cm i botten räcker.
- Tillaga cirka 30 minuter. Köttet ska vara mjukt.
- Låt svalna lite och kröp sedan ur köttet genom att dra med en gaffel eller kniv i cirklar med start från mitten. Då får du så mycket spagetti som möjligt.