

Gratinerad spagettipumpa med spenat och svamp

2 port.

Ingredienser:

1 st spagettipumpa
salt

Fyllning:

2-3 klyftor vitlökar, efter
tycke och smak
1 tsk Olivolja
140 g babyspenat, färsk
100 g champinjoner,
skivade
1 dl vispgrädde
1 msk färskost, t.ex.
philadelphia
1 dl parmesan, riven
mozzarella, riven
salt o peppar, efter
tycke och smak

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader. Tvätta och dela
pumpan i 2 delar på längden. Gröp ut
kärnorna. Salta och lägg sedan pumporna
med köttssidan 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. Stek champinjoner i en
stekpanna. Stek vitlöken i lite olja. Tillsätt
spenaten och rör om tills den är blött. Lägg i
champinjoner, grädde, färskost och parmesan
och rör runt. Tillsätt salt och peppar och ta
bort stekpannan från värmen. När pumpan är
klar, låt den svalna och använde en gaffel för
att dra loss köttet. Håll såsen över varje bit,
rör och och blanda och riv lite mozzarella över
och parmesan om man vill. Tillaga pumpan i
170 grader i 20 minuter eller tills den fått fin
färg. Servera.



Gratinerad spagettipumpa med spenat och svamp

2 port.

Ingredienser:

1 st spagettipumpa
salt

Fyllning:

2-3 klyftor vitlökar, efter
tycke och smak
1 tsk Olivolja
140 g babyspenat, färsk
100 g champinjoner,
skivade
1 dl vispgrädde
1 msk färskost, t.ex.
philadelphia
1 dl parmesan, riven
mozzarella, riven
salt o peppar, efter
tycke och smak

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader. Tvätta och dela
pumpan i 2 delar på längden. Gröp ut
kärnorna. Salta och lägg sedan pumporna
med köttssidan 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. Stek champinjoner i en
stekpanna. Stek vitlöken i lite olja. Tillsätt
spenaten och rör om tills den är blött. Lägg i
champinjoner, grädde, färskost och parmesan
och rör runt. Tillsätt salt och peppar och ta
bort stekpannan från värmen. När pumpan är
klar, låt den svalna och använde en gaffel för
att dra loss köttet. Håll såsen över varje bit,
rör och och blanda och riv lite mozzarella över
och parmesan om man vill. Tillaga pumpan i
170 grader i 20 minuter eller tills den fått fin
färg. Servera.



Gratinerad spagettipumpa med spenat och svamp

2 port.

Ingredienser:

1 st spagettipumpa
salt

Fyllning:

2-3 klyftor vitlökar, efter
tycke och smak
1 tsk Olivolja
140 g babyspenat, färsk
100 g champinjoner,
skivade
1 dl vispgrädde
1 msk färskost, t.ex.
philadelphia
1 dl parmesan, riven
mozzarella, riven
salt o peppar, efter
tycke och smak

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader. Tvätta och dela
pumpan i 2 delar på längden. Gröp ut
kärnorna. Salta och lägg sedan pumporna
med köttssidan 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. Stek champinjoner i en
stekpanna. Stek vitlöken i lite olja. Tillsätt
spenaten och rör om tills den är blött. Lägg i
champinjoner, grädde, färskost och parmesan
och rör runt. Tillsätt salt och peppar och ta
bort stekpannan från värmen. När pumpan är
klar, låt den svalna och använde en gaffel för
att dra loss köttet. Håll såsen över varje bit,
rör och och blanda och riv lite mozzarella över
och parmesan om man vill. Tillaga pumpan i
170 grader i 20 minuter eller tills den fått fin
färg. Servera.



Gratinerad spagettipumpa med spenat och svamp

2 port.

Ingredienser:

1 st spagettipumpa
salt

Fyllning:

2-3 klyftor vitlökar, efter
tycke och smak
1 tsk Olivolja
140 g babyspenat, färsk
100 g champinjoner,
skivade
1 dl vispgrädde
1 msk färskost, t.ex.
philadelphia
1 dl parmesan, riven
mozzarella, riven
salt o peppar, efter
tycke och smak

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader. Tvätta och dela
pumpan i 2 delar på längden. Gröp ut
kärnorna. Salta och lägg sedan pumporna
med köttssidan 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. Stek champinjoner i en
stekpanna. Stek vitlöken i lite olja. Tillsätt
spenaten och rör om tills den är blött. Lägg i
champinjoner, grädde, färskost och parmesan
och rör runt. Tillsätt salt och peppar och ta
bort stekpannan från värmen. När pumpan är
klar, låt den svalna och använde en gaffel för
att dra loss köttet. Håll såsen över varje bit,
rör och och blanda och riv lite mozzarella över
och parmesan om man vill. Tillaga pumpan i
170 grader i 20 minuter eller tills den fått fin
färg. Servera.

