

Spaghettipompoen Magnetron

Was de pompoen. Spoel de pompoen af onder de koude kraan. Droog de spaghettipompoen goed af nadat je hem hebt schoongemaakt.

Snijd de pompoen in tweeën in de lengterichting.

Schep de zaadjes uit de pompoen. Gebruik een metalen lepel om de zaadjes en de draadjes weg te schrapen. Ga door totdat de holte leeg is.

Leg de pompoen in een ovenschaal. Giet ongeveer 2,5 cm lauw water in de schaal om de pompoenhelften heen.

Bak de pompoen 12 minuten in de magnetron. Bak de pompoen totdat hij gaar is. De pompoen is gaar wanneer de schil zo zacht is dat je er met een vork doorheen kunt prikken. De pompoen moet makkelijk te snijden zijn. Als dat niet het geval is, kun je hem nog 2 tot 3 minuten verder laten bakken in de magnetron.

Wacht totdat de pompoen voldoende is afgekoeld om hem aan te kunnen raken voordat je hem opdient. Verwijder de zaadjes. Schep de zaadjes eruit met een lepel. De draadjes die aan de zaadjes zitten komen ook mee, maar pas op dat je het vruchtvlees niet meeneemt.

Schraap de inhoud uit de pompoen. Gebruik een vork om het vruchtvlees uit de pompoen te halen. Schraap van de schil in spaghetti-achtige slierten naar het uitgeholde midden.

Breng de pompoen op smaak met boter, zout en gemalen zwarte peper. Voeg deze ingrediënten toe aan de slierten op het bord en gebruik de twee vorken om de spaghettipompoen voorzichtig om te roeren. Je kunt er ook 2 tot 4 el (30 tot 60 ml) verse kruiden doorheen roeren, zoals basilicum, peterselie of bieslook. Als je hem als vervanger gebruikt voor spaghetti, kun je tomatensaus en Parmezaanse kaas toevoegen.

From:

<https://wiki.kanaalweg.sasteren.nl/> - **Sasteren-Wiki**

Permanent link:

https://wiki.kanaalweg.sasteren.nl/sasteren/pompoenen/spaghettipompoen_magnetron

Last update: **2023/02/12 07:34**

