

Spagetti av squash (2 portioner)

- En ca 25 cm lång squash
- Litet havssalt i kokvattnet eller flingsalt efter kokningen

Jag har köpt en s.k. "spiralizer", en liten manick som man kan göra tunna, ca 1,5 mm diameter, och väldigt långa grönsaksremsor med. Den kan användas till olika grönsaker, som squash, morötter, rödbetor och gurka. Det finns apparater som är mycket mer avancerade, men jag valde den enklast tänkbara, som får plats i en kökslåda. Man kan nog strimla squashen i en hushållsassistent med lagom grov rivskiva, eller skära dem med en vass kniv i smala strimlor, så slipper man köpa någon apparat alls. En squash med diameter på 7-8 cm passar i min "spiralizer" och en ca 25 cm lång squash räcker till två rediga portioner.



Skär gärna remsorna i kortare bitar innan du kokar dem. Det blir litet jobbigt att äta dem om de är två meter långa. Squashremsorna förvälls snabbt, i kokande, ev. saltat vatten. Efter två minuter var våra lagom kokta, men om man gör tjockare remsor kanske man vill koka dem någon minut till. Man kan även ångkoka dem, för att behålla spänst, näring och smak.

Denna nyttiga och goda spagetti smakade utmärkt med tomatsås, lätt förvälld broccoli och några purpurbönor.



Tips: Man kan ibland få mer squash på sina plantor än man hinner äta, och då kan man strimla squashen och frysa ner den utan att förvälla den först. Sen tar man den direkt ur frysen och lägger ner i kokande vatten. Koktiden blir ungefär densamma. Det är viktigt, tycker jag, att man inte kokar ihjäl grönsaker, utan att de är "al dente" med spänst kvar. Man lägger grönsakerna några minuter i kokande vatten (tid varierar för olika grönsaker, storlek på bitarna och om grönsakerna är färska eller förvållda och frysta), och fiskar sen upp dem ur vattnet eller häller av kokvattnet, så de inte ligger kvar och blir ännu mjukare i det heta vattnet efter att man dragit kastrullen av plattan. Man kan till och med skölja dem snabbt i kallvatten för att avbryta kokningen. Vi har en snabbmetod för exempelvis brytböror, smala broccolistjälkar eller andra grönsaker som inte kräver lång koktid. Vi lägger dem i en kastrull, kokar upp vatten i vattenkokare och slår vattnet över grönsakerna och låter dem stå några minuter.

Suzanne Gundler