



500 g PUMPA

1. Gröp ur kärnorna ur pumpan med en sked. Skär bort skalet. Skär i små strimlor/bitar eller riv grovt med



1 GUL LÖK  
1 VITLÖSKLYFTA

2. Skala och finhacka lök och vitlök.



1 msk OLJA

3. Fräs lök och pumpa i olja ca 5 minuter.



2 msk VETEMJÖL



$\frac{3}{4}$  tsk rökt paprikapulver



$\frac{1}{2}$  tsk chilipulver



$\frac{1}{2}$  buljongtärning

4. Blanda ner vetemjöl, kryddor och buljong.

5 dl VATTEN  
Ca  $\frac{1}{2}$  dl GRÄDDE



Ca 400 g  
FULLKORNSPASTA



5. Rör ner vatten och grädde, låt koka ca 10 minuter. Tillred under tiden pastan.

200 g FETAOST



6. Smaka av såsen och servera med pasta och fetaost. Servera exempelvis med en grönsallad.