

ACOMPANYAMENT DE IUCA

1 luca

Sal i pebre al gust

1 culleradeta d'all en pols

1 culleradeta de pebre vermell

Oli OVE

Tallar i pelar la iuca.

Treure les fibres del mig i fer bastons. Posar-los en abundant aigua freda i fer bullir durant 15 minuts.

Un cop cuita, assecar-la bé, afegir les espècies i una mica d'oli. Col·locar-la a la safata del forn, damunt de paper sulfuritzat, afegir un xic més d'oli i fornejar durant uns 25 a 30 minuts a 180 graus. Punxar amb un ganivert, per comprovar quan està feta.