

## Dovleac la cuptor

Julia Henriette Kakucs



În fiecare toamnă, când în ferestrele luminate apar dovleci de toate formele, culorile și mărimile, eu, în loc să mă scufund în istorioarele cu stafiile ce vor sosi de Halloween, mă regăsesc în bucătăria mamei mele, lângă cuptorul din care aroma dovleacului copt,

caramelizat și cu scorțișoară, mă îmbrățișează, trezindu-mi toate simțurile.  
Dovleacul copt este unul din deserturile mele preferate. Concurează cu plăcinta sau Strudelul cu dovleac, fiind însă mult mai ușor de pregătit.

Iată și rețeta:

1. Alege dintre soiurile de dovleac – asemeni partenerului de viață – pe cel mai dulce posibil.
2. Spală-l bine, cu atenție și grijă, apoi...
3. Împarte-l în porțiuni ușor digerabile.
4. Pregătește-i un culcuș... preferabil într-o tavă unsă ușor...
5. ... și încălzește, încet, fără să-l infierbinti prea tare... cuptorul.
6. Desertul tău necesită, în medie, 35 de minute.
7. Înmuiat, îl lași să se răcească...
8. Și ușor, ca să nu le zdrobești, ungi bucățile de dovleac (sper că nu te-ai gândit la altceva) cu miere și le presari cu scorțișoară.

Dovleacul are puține calorii iar scorțișoara este bună împotriva diabetului.

Vezi? Nu tot ce este bun, frumos și atrăgător... este nociv și îngrașă...