



reteta-video.ro

## Smochine la Cuptor cu Miere si Nuci

Desertul de astazi este din categoria simplu, dar bun! Simplu, pentru ca in 5 minute este gata, iar in maxim o jumatate de ora il putem savura. Bun, pentru ca niste **smochine la cuptor cu miere si nuci** nici nu ar putea sa fie altfel! Asadar, se gasesc niste **smochine coapte** si parfumate, se spala si se sterg bine, se pune o mana de nuci, alune sau migdale peste ele, putintel unt si un strop de miere si gata! **Desertul cu fructe** merge la cuptor! Nici ca se poate mai rapid! Tot ce trebuie sa faceti este sa crestati smochinele in patru, dar nu complet, ci doar cat sa se desprinda. Pentru a fi sigura ca nu dau gres, eu le pun intr-o lingura. Cutitul se opreste pe marginea ei si nu ma lasa sa ajung pana jos, exact asa cum procedez si atunci cand pregatesc [cartofi acordeon](#). Nu va mai spun ce arome or sa umple bucataria! Se coc incet, cat fructele sa-si lase sosul si sa se patrunda si apoi se devoreaza cu pofta, cu o cupa de inghetata sau o lingura cu iaurt grecesc sau, de ce nu, cu putina branza mascarpone sau ricotta. Dar neaparat cu sosul din tava! Eu am pus peste ele putin scortisoara, dar puteti pune si alte condimente: nucsoara, cardamom, cateva cuisoare sau o steluta de anason. Dupa parerea mea desert mai simplu ca aceste **smochine la cuptor** nu exista, cu conditia sa va placa [smochinele](#), desi coapte cu miere si condimente isi vor schimba putin gustul. Vor fi si mai delicioase! Asa ca daca gasiti smochine proaspete, si sigur gasiti caci acum este sezonul lor, umpleti o punguta. Ar trebui sa le pregatiti cat mai repede, pentru a-si pastra parfumul, dar faceti o tava mare cu **smochine la cuptor cu nuci si miere**. Copiii or sa le adore, pana se aseaza musafirii sositi pe neasteptate sunt deja gata, sau pur si simplu sunt minunate ca sa va rasfatati intr-o dupa-amiaza lenesa, scaldata de lumina calduta a soarelui si miros de vara tarzie...

### INGREDIENTE SMOCHINE LA CUPTOR CU NUCI SI MIERE

4 smochine spalate si bine sterse  
30 g de samburi de nuca (alune sau migdale)  
20 g de unt  
2 linguri cu miere  
o lingurita cu scortisoara macinata

### MOD DE PREPARARE SMOCHINE LA CUPTOR CU MIERE SI NUCI

#### PASUL 1

Incalzim cuptor.  
Ungem cu unt un vas micut.

#### PASUL 2

Taiem coditele smochinelor, apoi le crestam in patru, fara a lasa bucatile sa se desprinda. Le umplem cu samburii de nuca, punand cate unul in fiecare despicatura.

#### PASUL 3

Le aranjam in tava pregatita, presaram peste ele scortisoara macinata, punem deasupra fiecareia cate un cub de unt si cate o lingurita cu miere. Daca va mai raman samburi de nuca ii puteti pune printre smochine.

#### PASUL 4

Punem tava in cuptorul incalzit la 180 de grade pentru 15-20 de minute.

#### PASUL 5

Scoatem smochinele din cuptor, le lasam putin sa se racoreasca si le servim caldute sau la temperatura camerei, simple, doar cu sosul din tava, cu iaurt grecesc, o lingura cu branza mascarpone sau ricotta sau langa o cupa cu inghetata.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Smochine la Cuptor cu Miere si Nuci.**

**POFTA BUNA!**