

Rețetă de dovlecel cu smântână la cuptor – Cină savuroasă în câteva minute



Rețetă de dovlecel cu smântână la cuptor – Cină savuroasă în câteva minute



În acest articol vă prezint cum să preparați rapid și ușor o delicioasă rețetă de dovlecel cu smântână la cuptor! Acest fel de mâncare este ideal pentru o cină gustoasă, pregătită în doar câteva minute. Vă voi îndruma prin pașii simpli și vă voi spune ingredientele necesare pentru a găti acest deliciu.

- 2-3 buc dovlecei, aprox. 1 kg
- 1/2 legătură mărar
- 4-5 căței de usturoi
- 1 lingură de sare pentru dovlecel
- 1 linguriță boia de ardei dulce afumată
- 30-40 ml ulei măsline
- 1/2 linguriță piper, sau după gust
- 300 g smântână grasă 20-30% grăsime
- 3 buc ouă

1. Folosește o mandolină pentru a tăia dovleceii zucchini în felii egale de aproximativ 0,5-0,6 mm grosime.
2. Presară circa 10-12 grame de sare peste dovleceii tăiați pentru a scoate surplusul de apă.

3. Lasă dovleceii să se odihnească timp de 15-20 de minute, apoi clătește-i sub jet de apă pentru a îndepărta excesul de sare.
4. Bate 3 ouă într-un bol mare, adaugă un vârf de linguriță de sare și amestecă bine.
5. Adaugă 300 grame de smântână grasă (32% grăsime) și amestecă din nou până la obținerea unei paste omogene.

6. Toacă jumătate de legătură de mărar proaspăt. Mărunțește 4-5 căței de usturoi.
7. Adaugă 1-2 grame de piper proaspăt rășnit, o linguriță de boia dulce ușor afumată, puțină sare (1-2 grame) și 30-40 ml de ulei de măsline. Amestecă condimentele cu dovleceii.
8. Așază dovleceii într-un vas de copt, intercalând strat cu strat.

9. Toarnă sosul de smântână peste dovlecei, asigurându-te că sunt complet acoperiți.
10. Coace la 200 de grade Celsius pentru 30-40 de minute, până când se rumenesc frumos.
