



Lo sapevate che la banana cotta é nutriente quasi come la carne?  
Beh, fatene un buon uso, per esempio cucinandole al forno.

Si preparano facilmente, sono buone e vi faranno fare una bella figura.  
Anzi, possono far miracoli se li preparate per una cenetta intima,  
per esempio per farvi perdonare di qualcosa  
dal vostro amico del cuore.

### *Come si fa? Si fa così:*

Prendere due banane non troppo mature  
per ogni persona alla vostra tavola,  
tagliarne le punte e toglierne solo una striscia di buccia  
dalla parte concava, da un'estremità all'altra.

Disporre le banane in una teglia  
o in un piatto da forno abbastanza largo.

Intanto far fondere in un pentolino

una bella noce di burro

insieme a un cucchiaino di zucchero,

tre cucchiaini di succo di limone,

un presa di sale

e una buona spolverata di cannella.

Versare un poco di burro fuso e aromatizzato

sulla parte sbucciata delle banane,

poi metterle al forno a temperatura media

per circa **20-25** minuti.

Ogni tanto versare un poco del burro fuso sulle banane,

la cui buccia si sarà nel frattempo aperta ancor di più.

Rimuovere dal forno e servirle ben calde nelle loro bucce.

### **Possibilmente**

*- ma solo se non siete in dieta -*

**con della panna montata**

**o, ancor meglio,**

**con della panna liquida**

**insaporita con del rum.**

*Umm...*