

AVOCADO IN CUCINA

L'avocado è un saporito frutto tropicale ormai utilizzatissimo nella nostra cucina non solo per arricchire macedonie e antipasti, ma anche come ingrediente principale di gustose ricette, sia di carne che di pesce.

SALSA DI AVOCADO



- Avocado,
- Cipollotto,
- peperoncino fresco,
- limoni,
- 1 cucchiaino,
- limone scorza,
- q.b. sale

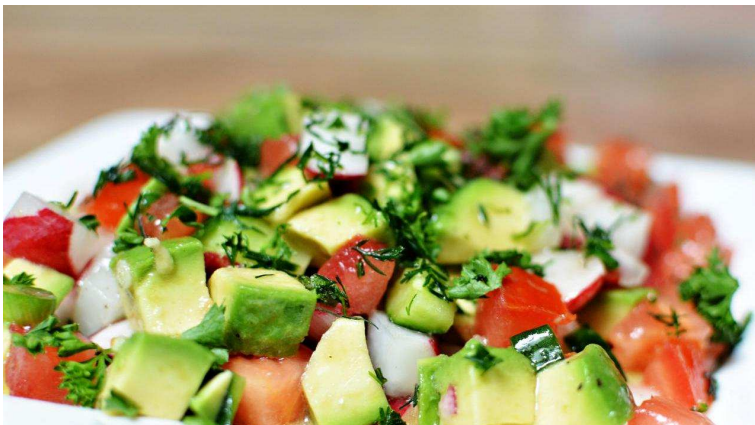
Tagliare l'avocado incidendolo a metà nel senso della lunghezza e asportando il nocciolo. Eliminate la buccia e tagliate la polpa a pezzi.

Raccogliete la polpa in una ciotola larga, aggiungendo della scorza di limone tagliata a listarelle, aggiungete del succo di un paio di limoni e mescolate il tutto.

Trasferite il tutto nel bicchiere del frullatore e aggiungete un po' di peperoncino fresco, un pizzico di sale e un cipollotto tagliato a fettine. Frullate fino ad ottenere una morbida e cremosa.

Ideale per con tortillas, gallette di mais o sottili fettine di pane casereccio caldo.

INSALATA DI AVOCADO



INGREDIENTI PER L'INSALATA

- Rucola q.b.,
- 200 g. di datterini,
- 1 avocado maturo,

INGREDIENTI PER CONDIMENTO

- Succo di limone
- 1 Peperoncino fresco
- Extravergine dop,
- Sale e/o pepe q.b.

Preparate il condimento: prendete i peperoncini freschi tagliateli, eliminate i semi interni e affettateli finemente. Spremete il succo di 1 limone, filtratelo e versatelo in un vasetto unitamente a un pizzico di sale e/o pepe, peperoncino e un filo di extravergine Dop. Chiudete e agitate il barattolino così da emulsionare il composto, dopo di che versatelo in una ciotola.

Preparate l'insalata: lavate e asciugate bene i datterini e la rucola. Tagliate i datterini a metà per il senso della lunghezza. Lavate l'avocado, pelatelo e tagliatelo a metà.

Versate in una ciotola il condimento e le verdure. Mescolate bene e servite.