Guacamole

FUTKA

CZAS PRZYGOTOWANIA
15 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

awokado	2 szt.
sok z limetki	z 1/2 owocu
czosnek	1 ząbek
cebula czerwona	1/2 szt.
papryczki jalapeno	1 szt.
papryka czerwona	1/4 szt.
natka kolendry	lub pietruszki
sól i pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Guacamole to tradycyjna, meksykańska salsa przyrządzana na bazie awokado. Możemy przygotować ją w klasycznej wersji lub wzbogacić ulubionymi składnikami. Guacamole jest świetnym dodatkiem do tortilli, ryb, mięs, pieczonych warzyw, ale także świeżego pieczywa. A co najważniejsze! Jest zdrowe i bardzo pożywne. Dzisiaj zapraszam na moją ulubioną wersję meksykańskiej pasty z awokado, które ma także drugą, uroczą nazwę. Jaką? Otóż awokado to po prostu smaczliwka wdzięczna. I jak tu go nie kochać? ;)

PRZYGOTOWANIE:

Z awokado usuwamy pestkę, wydrążamy miąższ, przekładamy do miseczki i rozgniatamy wraz z sokiem limonki oraz przeciśniętym przez praskę ząbkiem czosnku. Czerwoną cebulkę oraz papryki kroimy w drobną kostkę, pietruszkę lub kolendrę siekamy i dodajemy do rozgniecionego awokado. Wszystko mieszamy i doprawiamy do smaku solą oraz świeżo zmielonym pieprzem.

*** Do przygotowania guacamole wybierajmy tylko dojrzałe i odpowiednio miękkie awokado.

*** Sok z limonki możemy zastąpić także sokiem z cytryny. Sok z tych owoców nadaje paście świetnego smaku, ale także zapobiega ciemnieniu awokado.

*** Klasyczna wersja serwowana jest najczęściej ze świeżą kolendrą. Ja nie przepadam za jej smakiem, dlatego do swojego guacamole dodałam natkę pietruszki, ale pastę możemy wzbogacić także świeżą bazylią.

Życzę smacznego! :)