



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **30 perc**



Elkészítés: **15 perc**



Kohári Éva

GRISSINI AVOKÁDÓSALÁTÁVAL

Ezer arcú grissini: lehet mártogatós krémek kiegészítője egy laza vacsora mellé, de tálalhatjuk könnyed salátával, de akár készíthetünk belőle ropogós nassolni valót is. A tésztáját ízlés szerint fűszerezhetjük, megkenhetjük paradicsomos krémmel, tekerhetünk bele bacont, vagy szórhatunk rá magokat. A gyerekek egyik kedvenc csemegéje lehet az uzsonnádobozba.

HOZZÁVALÓK A GRISSINIHEZ

400 g Schär bread mix
liszt
20 g friss élesztő

20 g porcukor
350 g langyos víz
10 g só
25 g Auchan olívaolaj

HOZZÁVALÓK A SALÁTÁHOZ

2 db érett avokádó
4 db koktélpáradicsom
fél db piros kaliforniai
paprika
1 db apró lilahagyma

1 db újhagyma
1 db fokhagyma
fél db lime leve
ízlés szerint só
ízlés szerint feta sajt

ALLERGÉNEK

- 1 Egy keverőtálba mérjük ki a lisztet, a közepébe készítsünk egy mélyedést. A langyos vízben keverjük el a porcukrot és az élesztőt, majd öntsük a mélyedésbe, és takarjuk be liszttel. Szobahőmérsékleten pihentessük így 40 percet.
- 2 A sőt egy nagyon kevés vízzel keverjük össze. A tésztát nagyon alaposan dagasszuk meg, közben adjuk hozzá az olajat és a sós vizet.
- 3 A bedagasztott tésztát konyharuhával takarjuk le, és szobahőmérsékleten kelesszük 60 percet.
- 4 A megkelt tésztával bánjunk óvatosan! Borítsuk ki lisztes felületre, osszuk két részre. Óvatosan a kezünkkel lapítsunk a tésztából 40 cm hosszú és kb. 1,5-2 cm magas téglalapot. A téglalapból vágjunk 6 db hosszú rudat. A rudakat sodorjuk meg, és tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe. A másik darab tésztával ezt ismételjük meg. A rudakat kenjük át vékonyan olívaolajjal.
- 5 Pihentessük konyharuhával letakarva a tésztát, míg a sütőt 200 fokra felmelegítjük.
- 6 200 fokos sütőben kb. 12-15 perc alatt süssük aranybarnára (figyeljük a grissini színét, a sütési idő sütőnként változhat).
- 7 A salátához az avokádókat pucoljuk meg, vágjuk félbe, szedjük ki a magjukat, és óvatosan, kiskanál segítségével kaparjuk ki a belsejüket.

8

A zöldségeket és az avokádó kikapart belsejét vágjuk apró kockákra, egy tálban keverjük össze, sózzuk ízlés szerint, majd locsoljuk meg lime-levével és kanalazzuk az avokádó „tálkába”. A saláta tetejét szórjuk meg apróra vágott feta sajttal.



**Töltse le további receptjeinket
az [auchan.hu/receptek](https://www.auchan.hu/receptek) oldalról!**

