Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **20 perc**

Elkészítés:

Répási Eszter

GUACAMOLE

Az avokádó egy nagyon egészséges gyümölcs, melynek fogyasztása Magyarországon még kevésbé elterjedt. Jó forrása az egyszeresen telítetlen zsírsavaknak, melyek megakadályozzák a koleszterin lerakódását az erekben. Gazdag még A-vitaminban, káliumban és folsavban is.

HOZZÁVALÓK

2 db avokádó
1 db lilahagyma
1 db paradicsom
1 db chili
3 db fokhagyma
2 ek frissen facsart limelé
izlés szerint só
(zöldfűszrekkel helyettesíthető)
izlés szerint Bors
izlés szerint oregánó
izlés szerint koriander

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

1. Mossuk meg az avokádókat. Vágjuk félbe, távolítsuk el a magját, majd kaparjuk ki egy tálba a húsát.
2. Egy villa segítségével jól nyomkodjuk össze, hogy püré állagot kapjunk.
3. A fokhagymákat hámozzuk meg, majd nyomjuk át fokhagymanyomón. Adjuk az avokádóhoz.
4. Ízesítsük a fűszerekkel és a limelével.
5. Hámozzuk meg a lilahagymát, kockázzuk fel, majd keverjük ezt is a krémbe.
6. Mossuk meg a paradicsomot és a chilit. A chilinek távolítsuk el a magjait, és vágjuk apróra.
7. A paradicsomot vágjuk félbe, az egyik feléből távolítsuk el a magokat, majd a többit kockázzuk fel. Keverjük ezt is a krémbe.
8. A chilit csak óvatosan adagoljuk, közben kóstolgassuk a krémet.

Tegyük kb. 3/4 órára hűtőbe, hogy az ízek összeérjenek.

Auchan

Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!