



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 egyszerűen telítetlen zsírsavaknak, melyek megakadályozzák a koleszterin lerakódását az erekben. Gazdag még A-vitaminban, káliumban és folsavban is.

### HOZZÁVALÓK

2 avokádó

1 lilahagyma

1 paradicsom

1 chili

3 fokhagyma

2 frissen facsart limelé

só (zöldfűszerekkel

helyettesíthető)

Bors

oregánó

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



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

