

Avokádós kukoricasaláta távol-keletiesen



Hozzávalók:

2 kisebb, közepesen érett avokádó, 1 doboz (töltőtömeg 310 gramm) Bonduelle Gold Chili (csilis kukorica) vagy 1 doboz (265 gramm) Bonduelle Créatif salsa (kukorica, bab, paprika keveréke), 2 paradicsom, 2 evőkanál zöldcitromlé (lime lé), 1 evőkanál méz, 1 evőkanál finomra vágott korianderzöld, 1 kisebb piros csilipaprika, só

1. Az avokádót lapjában kettévágjuk, magját kiemeljük, húsát a héjből egy evőkanállal kiemeljük. Kukoricányi kockákra vágjuk, egy tálba szórjuk. A konzervkukoricát levélével együtt ráöntjük. A paradicsomokat meghámozzuk - ehhez ha kell, le is forrázzuk - majd az avokádóhoz hasonló kockákra vágjuk, az előzőekhez adjuk.

2. A zöldcitrom levét a mézzel, a korianderzölddel és a nagyon finomra aprított csilipaprikával kikeverjük, az előkészített hozzávalókra öntjük, összeforgatjuk. Enyhén megsózzuk és keverhetünk bele vékonyan fölkarikázott olajbogyót is.

Jó tanács

- Kerülhet bele néhány szem magozott felezett olajbogyó vagy kis kockákra vágott lilahagyma is.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag: 231 kcal