

Guacamole (mexikói – ejtsd: gvákámóle)



Hozzávalók:

4 kisebb kemény paradicsom, 4 kisebb vöröshagyma, 3 gerezd fokhagyma, 4 érett avokádó, 2 csilipaprika (ennek hiányában 1 kicsi, erős boggyiszlói), 2 evőkanál 6%-os tárkonyos ételecet vagy fehérborecet, só, késhegynyi őrölt fekete bors és őrölt koriander, 2 evőkanál olívaolaj

1. A paradicsomot leforrázzuk, héját lehúzzuk, szárát és magjait eltávolítjuk, húsát apró kockákra daraboljuk. A hagymát megtisztítjuk és nagyon finomra vágjuk, a fokhagymát péppé zúzzuk.
2. Az avokádót félbeszeljük és magját kiemeljük. Húsát kikanalazzuk a héjából, és villával összetörjük. A csilipaprika (boggyiszlói) héját lehúzzuk, magjait eltávolítjuk, húsát apró kockákra vágjuk.
3. Az ecetet sóval, borssal és korianderrel összekeverjük, majd apránként hozzáadjuk az olajat. Tálba teszünk minden előkészített hozzávalót, és összekeverjük. Azonmód tálaljuk. Mexikóban kukoricaliszből sült tortillát adnak hozzá. Ennek hiányában barna kenyérből készült pirítóssal vagy pitával kínáljuk, de adhatunk hozzá tortilla csipszet is .

Jó tanács

- Letakarva hűtőszekrényben 1 napig eláll, de ha lehet, ennyi ideig se tároljuk, mert az avokádó gyorsan barnul.
- Aki paleo étrendet tart, paleo kenyérrel egye.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 418 kcal