



## Avocado toast (2 versioni)

### Ingredienti

2 fette di pane (io l'ho usato integrale)

1/2 avocado maturo

1 uovo

1/2 pomodoro a grappolo

30 g formaggio spalmabile

sale q.b.

semi di sesami bianco e nero q.b.

Più che “avocado toast” dovrei chiamarlo “avocado fetta di pane tostato”, perchè va bene la multiculturalità, ma secondo me, rispetto al pane in cassetta, con una bella fetta di pane “rustico” sono ancora più buoni. Ne esistono centinaia di versioni, in comune ovviamente, hanno l'avocado che, mi raccomando, deve essere ben maturo.

Procedimento:

tosta le fette di pane da entrambi i lati (puoi usare una bisticchiera, una padella antiaderente, il barbecue...), quindi falle intiepidire.

Nel frattempo dividi a metà l'avocado, sbuccialo ed elimina il nocciolo centrale. Di questa metà riducine a fettine metà e l'altra metà schiaccia con una forchetta per ridurla in purea e metti tutto da parte, taglia a fettine il pomodoro e metti da parte. Inserisci l'uovo in un pentolino, ricopri di acqua e metti sul fuoco a fiamma media, calcola 3 minuti di cottura da quando inizia a bollire (per averlo col cuore liquido, a me piace così), altrimenti 6 minuti se lo preferisci barzotto o 9 minuti per averlo sodo. Trascorso il tempo di cottura scelto, sposta l'uovo in una ciotola con acqua fredda (meglio se ghiacciata) in modo da fermarne la cottura e metti da parte (appena diventa “maneggiabile” sguscialo delicatamente).

A questo punto non ti resta che assemblare i due avocado toast.

Versione 1: strato di purea di avocado, uovo a fettine, pizzico di sale e semi di sesamo nero.

Versione 2: strato di formaggio spalmabile, alterna fettine di avocado con fettine di pomodoro, pizzico di sale e semi di sesamo bianco.

E' bene consumarli subito dopo averli assemblati per evitare che il pane perda croccantezza, ma se proprio vuoi prepararli prima spruzza un po' di succo di limone sull'avocado per evitare che annerisca.