



ilricettariodibianca.com

## Guacamole (crema di avocado)

### Ingredienti

1 avocado maturo

succo di 1 lime (oppure di 1/2 limone)

sale

pepe

1 pomodoro piccolo

1 cucchiaino di peperone rosso a cubetti

1 pezzetto di cipolla rossa

1 cucchiaino di maionese

Il guacamole è sinonimo di estate perchè è una crema molto fresca di avocado, lime (o limone), pomodoro... puoi spalmarla su una fetta di pane tostata, su un cracker o gustare con i nachos. Perfetta negli aperitivi. Esistono tante ricette, io la faccio così ☐

Procedimento:

Aprire in 2 l'avocado praticando un'incisione tutta intorno ad esso che vada dal picciolo verso il fondo. Impugnando le due metà ruotatele in senso opposto (una la "avvitare" e l'altra la "svitare") in questo modo si divideranno più semplicemente e potrete vedere l'interno. In una delle due metà rimarrà incastrato il nocciolo molto grande. Sapete perchè è così grande? E' una cosa molto antica: visto che era un frutto molto appetibile per i grandi predatori, se avesse avuto il nocciolo piccolo sarebbe stato facilmente digerito arrivando poi a far estinguere del tutto l'avocado, in questo modo invece il nocciolo non riuscivano a digerirlo e veniva "espulso" intero.

Comunque, dicevamo, una volta aperto in due l'avocado, con un coltello dalla lama lunga accettare con un colpo secco il centro del nocciolo e ruotare la lama, il nocciolo rimarrà attaccato ad essa liberando l'avocado.



ilricettariodibianca.com

Eliminare la buccia pelandola con un coltello come fosse una mela oppure con un cucchiaino scavare ed estrarre tutta la polpa e metterla in un piccolo mixer oppure in un bicchiere del frullatore, aggiungere sale, pepe, il succo del lime e la maionese frullare e trasferire in una ciotolina.

Aggiungere quindi la cipolla tritata a coltello, il peperone a cubetti ed il pomodoro privato dei semi e anch'esso tagliato a cubetti.

Assaggiare e regolare di sale. Conservare in frigo, coperto con della pellicola, fino all'utilizzo (basterà toglierlo dal frigo 10 minuti prima del consumo).