



Guacamole (salsa per tortillas chips tartine)



1 SALSIERA DA 4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

30 MIN



TEMPO DI COTTURA

0 MIN



CALORIE

80K

NOTE

INGREDIENTI

1 Avocado

1/2 Peperoncino verde fresco piccante

1 Pomodoro rosso maturo

1/2 Cipolla

1 ciuffetto di Coriandolo fresco

1 Lime bio

Sale

Preparazione

- Tritate finemente il peperoncino, dopo aver eliminato semi e filamenti bianchi. Tagliate a metà il pomodoro, eliminate la parte interna e i semi, poi tagliatelo a dadini piccoli.
- Tritate molto fine la cipolla. Levate bene i gambi alle foglie di coriandolo e tritatele finemente.
- Strizzate il lime e ricavatene il succo.
- Tagliate l'avocado a metà nel senso della lunghezza, girate le due parti in senso opposto per staccarle e poi eliminate il nocciolo.

- Scavate la polpa con un cucchiaio e ponetela in una ciotola, poi schiacciatela con una forchetta fino a ottenere un composto cremoso.
- Salate, poi aggiungete subito il succo del lime e mescolate: oltre a insaporire, non farà ossidare l'avocado, che non annerirà.
- Unite al composto il peperoncino, il pomodoro e la cipolla preparati, girando con il cucchiaio. Alla fine aggiungete il coriandolo tritato e mescolate per amalgamare bene gli ingredienti. La vostra salsa è pronta.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Scegliete sempre dei frutti maturi, che sia possibile schiacciare con la forchetta: dei frutti troppo duri risulteranno di sapore poco definito, oltre che difficili da lavorare.
- Questa salsa è adatta per piatti di carne, pesce e verdure e si può utilizzare per farcire le tortillas. Spesso è usata per accompagnare i nachos, triangolini croccanti fritti di farina di mais.