



Salsa di avocado (per carne)



1 SALSIERA DA 4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

20 MIN



TEMPO DI COTTURA

0 MIN



CALORIE

190K

NOTE

INGREDIENTI

1 Avocado

1 Cipollotto

1 Limone bio piccolo

2 cucchiaini di Senape dolce

1 cucchiaino di Peperoncino in polvere

2 cucchiai di Olio extravergine di oliva (per la salsa)

2 cucchiai di Olio extravergine di oliva (per condire)

Sale

Preparazione

- Mondate il cipollotto e tritatelo grossolanamente.
- Lavate e tagliate in due la polpa dell'avocado, arrivate con il coltello al seme e girate poi le due parti in senso contrario l'una all'altra: si staccheranno facilmente.
- Togliete il nocciolo, quindi sbucciate tutte e due le parti: potete anche scavare la polpa con un cucchiaino, se l'avocado è ben maturo si staccherà senza problemi dalla buccia.

- Ponete subito la polpa dell'avocado in un mixer, unite il cipollotto preparato, il succo di limone, un pizzico di sale e la senape. Frullate fino a ottenere una crema; versatela in una ciotola, unite l'olio, il peperoncino e un pizzico di sale mescolando bene.

- Servite la carne con la salsa all'avocado preparata.

Camilla Innocenti