

Ricette con l'avocado

www.mammafelice.it

Maionese di avocado

Ingredienti: un avocado molto maturo, sale e pepe, un lime maturo, olio di oliva, due cucchiaini di senape non piccante, un cipollotto.

Nel frullatore mescolare l'avocado in pezzi, il sale, l'olio, il pepe, il succo del lime, il cipollotto pulito e la senape. Rendere la salsa cremosa, ed utilizzare per condire carni o pesci alla griglia o come maionese per panini.

Bruschette di caprese con avocado

Ingredienti: pane integrale a fette, olio e aglio, sale, basilico fresco, mezzo avocado non troppo maturo, una mozzarella fiordilatte, un pomodoro cuore di bue, origano fresco.

Tostare le fette di pane da ambo i lati, strofinarle con l'aglio fresco, condirle con olio e sale. Aggiungere fettine di avocado tagliato molto sottile, la mozzarella fiordilatte sgocciolata e tagliata a fettine, il basilico intero, infine i pomodori cuore di bue tagliati a fettine. Condire con olio, sale e origano fresco i pomodori.

Pasta al pesto di avocado

Ingredienti: pasta fresca corta, un avocado maturo, olio, sale, pepe, olio, due spicchi di aglio, un cucchiaio di pinoli, un mazzo di basilico, il succo di mezzo limone.

Nel frullatore mescolare l'avocado tagliato in pezzi, il succo di limone, l'aglio privato dell'anima, il basilico lavato in foglie, sale, pepe, pinoli e abbondante olio extravergine di oliva. Aggiustare di sale e utilizzare il pesto per condire la pasta fresca cotta, mantecandola con poca acqua di cottura, se necessario.

Torta salata con avocado e caprino

Ingredienti: pasta sfoglia, un avocado non troppo maturo, una confezione di caprino da 250 grammi, un mazzo di spinacini freschi (o 5 cubetti di spinaci surgelati), uno spicchio di aglio, olio, 2 uova, sale, pepe, panna vegetale da cucina.

Stendere la pasta sfoglia sulla teglia e bucherellarla con la forchetta. Fate scaldare gli spinaci con olio e aglio in padella, aggiustateli di sale. Disporre gli spinaci sul fondo della teglia, sulla base di pasta sfoglia.

Aggiungere l'avocado tagliato a fettine, poi il caprino tagliato a pezzetti. In una ciotola sbattere le uova con sale e pepe, aggiungere la panna vegetale, versare il liquido dentro la tortiera. Far cuocere in forno per circa 20-30 minuti a 180 gradi.

Risotto all'avocado

Ingredienti: riso tipo Carnaroli (50 grammi a persona), due avocado maturi, olio, burro, due spicchi di aglio, un gambo di sedano, parmigiano o pecorino romano grattato, circa 1 litro e mezzo di brodo di verdure fatto con cipolla, carota e sedano, prezzemolo, sale.

Tritare finemente l'aglio e il sedano in un tritatutto dopo averli puliti. Farli soffriggere in una pentola alta con olio e una noce di burro. Aggiungere il riso, farlo tostare un paio di minuti nel soffritto senza farlo bruciare, aggiungere circa 800 grammi di brodo di verdure caldo filtrato. Tagliare l'avocado a pezzetti e aggiungerlo al riso dieci minuti prima della fine della cottura, amalgamandolo bene. Aggiungere brodo se necessario, fino al completamento della cottura. Aggiustare di sale. Mantecare fuori dal fuoco aggiungendo burro, parmigiano grattato e prezzemolo fresco in abbondanza.

www.mammafelice.it

Panzanella di avocado

Ingredienti: pane casereccio vecchio di un giorno, aglio, olio, sale, aceto di mele, una cipolla rossa di Tropea, 500 grammi di pomodorini, basilico, un peperone giallo, un peperone rosso, un avocado non troppo maturo, un cetriolo.

Tostare il pane nel forno, spennellarlo con l'olio, condirlo con il sale e strofinarlo con l'aglio. Tagliarlo a quadretti e metterlo nella ciotola. Aggiungere i pomodorini tagliati a metà, la cipolla tagliata a fette, il cetriolo tagliato a dadini, i peperoni tagliati a listarelle, il basilico fresco in abbondanza e l'avocado tagliato a tocchetti. Condire con olio, sale e aceto di mele.

Insalata di gamberetti e avocado

Ingredienti: 200 grammi di gamberetti sbucciati e lessati, 4 gambi di sedano verde, un peperone giallo, un avocado, un cucchiaino di maionese, il succo di mezzo limone, sale, pepe e olio.

Pulire il sedano, il peperone e l'avocado e tagliarli a tocchetti regolari. Aggiungere i gamberetti già lessati e sbucciati. Condire con una emulsione di olio, succo di limone, sale, pepe e un cucchiaino di maionese.

Insalata estiva con avocado

Ingredienti: 100 grammi di anguria sodo, 100 grammi di melone sodo, 200 grammi di feta, spinacini baby freschi, insalata valeriana piccola, un avocado non troppo maturo, sale, pepe, olio.

Pulire anguria e melone e tagliarli a dadini. Pulire e tagliare a dadini anche l'avocado. Adagiare la frutta sull'insalata pulita e asciutta, aggiungere la feta sbriciolata a mano e condire con sale, pepe e olio.

Avocado impanato

Ingredienti: avocado sodo, farina bianca, un uovo, sale, pepe, prezzemolo, pangrattato.

Tagliare l'avocado a fette di almeno 4 centimetri, privandolo della buccia. Impanarlo: si passa prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto che è stato condito con sale, prezzemolo tritato e pepe, poi nel pangrattato. Adagiare sulla placca da forno e aggiungere un filo di olio. Cuocere in forno a 180 gradi per circa 15-20 minuti, fino a doratura. In alternativa: friggere l'avocado in olio di semi profondo per un minuto.

Insalata di tonno, uova sode e avocado

Ingredienti: un avocado maturo, 4 uova sode, 4 gambi di sedano, un pezzo di sedano rapa, una scatoletta di tonno in olio di oliva da circa 250 grammi, prezzemolo, un cucchiaino di maionese, olio, sale e aceto di mele.

Tagliare a julienne il sedano rapa, dopo averlo pulito. Pulire il sedano e tagliarlo a pezzetti. Schiacciare con la forchetta il tonno, le uova sode e l'avocado, lasciandoli a pezzettini abbastanza grossi, ma piuttosto cremosi. Condire con un'emulsione composta da sale, olio, pepe, aceto di mele e un cucchiaino di maionese. Guarnire con tanto prezzemolo fresco.