

GUACAMOLE



PREPARARE

10 minute

TIMPUL TOTAL

10 minute



CATEGORIE

Salata

BUCATARIE

Mexicana



SERVIRE

4 portii

CALORII

266 kcal

INGREDIENTE:

3 avocado

2 rosii mici

1 lamaie verde

1 catel de usturoi

1 legatura coriandru / patrunjel

1/2 ceapa rosie

MOD DE PREPARARE:

Rosiile trebuie taiate cubulete, dar inainte de asta trebuie neaparat sa inlaturam semintele care pot face sosul guacamole apos. Dupa ce ne-am pregatit legumele, ne ocupam si de avocado care trebuie neaparat stropit cu zeama de lime sau lamaie verde, dar se poate folosi si lamaia obisnuita. Folosind lamaia avocado-ul nu va oxida. Lamaia si usturoiul se pun dupa gust, asa ca e bine sa puneti o cantitate mai mica la inceput, apoi sa mai adaugati la nevoie.