

Dip Guacamole

Danie zaproponowane przez: _PL adam, dnia 3 Września 2010r. o 21:53

Tagi: _PL guacamole, dip, sos, Meksyk

Rodzaj dania: _PL sosy warzywa

Rodzaj kuchni: _PL meksykańska

Rodzaj mięsa: _PL danie bezmięsne

Składniki przepisu_PL

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
pomidor	2	szt.	warzywa
cebula dymka	4	szt.	warzywa
czosnek	1	ząbek	warzywa
papryka chilli zielona świeża	1	szt.	warzywa
awokado	3	szt.	warzywa
sok z cytryny	1	łyżka	owoce
kolendra świeża	1	łyżka	przyprawy i zioła
papryka słodka	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
sól	5	szczypta	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	5	szczypta	przyprawy i zioła

Opis

Guacamole to pasta z awokado, która zwykle podawana jest z tortilla chipsami. Można ją również podawać do zwykłych chipsów ziemniaczanych lub świeżych warzyw pokrojonych w słupki. Guacamole pochodzi z Meksyku.

Pasta guacamole ma tendencję do ciemnienia. Aby tego uniknąć należy:

1. przyrządzić ją tuż przed podaniem,
2. do pasty włożyć jedną z pestek z awokado,
3. zalać wierzch dipu łyżeczką oliwy z oliwek.

Przygotowanie dipu:

1. Natnij delikatnie skórkę pomidora od miejsca w którym znajdowała się szypułka przez środek, pomidor umieść w miseczce i zalej go wrzątkiem. Po minucie wyjmij pomidor i obierz go ze skórki. Przekrój pomidor na ćwiartki i usuń pestki. Następnie posiekaj bardzo drobno.
2. Cebulki drobno posiekaj. Ząbek czosnku również.
3. Przekrój na połowę wzdłuż papryczkę chilli, wyjmij środek z pestkami. Następnie posiekaj drobno.
4. Awokado przetnij na pół, rozdziel połówki przekręcając je delikatnie w dłoniach, wyjmij pestki, obierz ze skóry. Miąższ grubo posiekaj, dodaj sok z cytryny i posiekaną kolendrę.
4. Wszystkie składniki krótko zmixuj mikserem lub malakserem ale nie dopuść by powstała z nich papka.
5. Przypraw pastę do smaku.



Dla ilu osób: 4
Danie dietetyczne: tak
Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane
Czas przygotowywania: 0godz. 20min.
Cena:
Liczba kalorii: jednej porcji: 200 kcal