Guacamole – reteta de baza

Reteta de guacamole are o istorie luuuunga, fiind gatita inca de pe vremea aztecilor, care ii spuneau ahuaca-mulli, in traduce libera sos de avocado. Guacamole isi are originea in Mexic si este un dip pe baza de avocado. In mod traditional, se face prin pisarea intr-un mojar sculptat din roca vulcanica a unui avocado bine copt, insa in timp s-au adaugat retetei ingrediente noi si zic eu, foarte bine-venite: ceapa tocata marunt, rosii, suc de lime, chilli, iaurt si diverse condimente. E foarte important ce fel de avocado folositi pentru ca reteta sa va iasa perfect. Desi in magazinele noastre toate tipurile sunt numite generic AVOCADO, sigur ati remarcat ca sunt diverse tipuri: unele sunt mai lunguiete, altele mai rotunde, unele mai verzi, altele de un mov inchis, spre negru. Acesta din urma este avocado Hass, care e cel mai bun pentru guacamole si are coaja aproape neagra cand e foarte bine copt.

De ce v-am propus reteta asta pentru micul dejun? Pentru ca avocado, vedeta retetei, contine circa 20 nutrienti esentiali, inclusiv fibre, potasiu, vitamina E si acid folic. Avocado actioneaza ca un nutrient booster, impulsionand organismul sa absoarba mai multi nutrienti (alfa si beta caroten, luteina) din alimentele pe care le consumam impreuna cu avocado. In plus, ca sa va conving si mai mult sa nu mai treceti pe langa avocado in hypermarket si sa ii dati o sansa la masa voastra, trebuie sa va spun ca studiile au demonstrat ca avocado inhiba cancerul la prostata si are un rol foarte important in prevenirea cancerului in general. Si cireasa de pe tort (pe langa multe altele pe care nu le mai insir aici), avocado scade nivelul colesterolului din organism.

Ingrediente:
– 2 avocado bine coapte

– 1/2 ceapa tocata marunt
– 1/2 lingurita ardei iute tocat marunt
– 2-3 catei de usturoi
– o lingura suc de lamaie sau lime
– o rosie fara seminte si tocata marunt
– coriandru proaspat dupa gust
– sare si piper dupa gust



Mai intai si mai intai avem nevoie de avocado bine copt, care e moale cand il apasam usor. Daca va intra degetul cu totul in el cand apasati…e stricat, sa fim bine intelesi Dar cum o sa gasiti rar, dar foarte rar avocado copt in magazine, aflati ca el se coace de la sine daca il punem pur si simplu pe blatul de bucatarie si il lasam cam o saptamana. Daca nu aveti vreme o saptamana pana se coace, puteti sa il puneti intr-o punga de hartie, inchisa la culoare, asa grabim timpul de coacere si e gata copt in 1-2-maxim 3 zile . Cand e copt, cu ajutorul lui bunu Dumnezo, e momentul sa il taiem de jur imprejur, sa dam un cutit samburelui, care va iesi foarte usor si apoi scoatem miezul cu lingurita. Nimic mai simplu. La capitolul “cum maruntim avocado?” avem mai multe optiuni: fie il dati prin bleder, daca va place un guacamole foarte fin (dar varianta asta, sincera sa fiu, mie nu imi place DELOC)

fie il pisam cu furculita sau cu instrumental pentru facut piure de cartofi, asa cum am facut eu. Daca instrumental asta are un nume, spuneti-mi-l si mie Dupa ce avocado e maruntit, taiem ceapa marunt, rosiile marunt, ardeiul iute ghiciti cum?…marunt! Taiem coriandrul si mai marunt, usturoiul il dam pe razatoare sau prin presa de usturoi si amestecam toate ingredientele. Musai sa punem sucul de lamaie pentru ca avocado, o data curatat, se oxideaza foarte repede!



Puteti sa il mancati asa cum e…nu de alta, dar e foarte bun, ca nu degeaba i se spune HOLY Guacamole, dar daca insitatti voi musai musai, puteti sa il serviti cu nachos sau cu tortillas pe post de dip sau in orice alta combinatie, pe post de aperitiv. Ca unde punem o salata de vinete pe masa, merge sa punem si un guacamole, pe cuvantul meu de Teo! V-am pupat maxim!







Sursa: www.teoskitchen.ro