



# Guacamole

Dificultate ușor

Timp de preparare 5 min.

Timp total 5 min.

Mărime porție 1 Rețetă completă

## Ingrediente

- 90 g ceapă, tăiată jumătăți
- 1 chilli serrano, fără semințe  
sau 1 chilli, proaspăt, fără semințe
- 20 g zeamă de limetă  
sau 20 g zeamă de lămâie
- ½ - 1 linguriță sare
- 10 g ulei de măsline
- 2 - 3 fire coriandru proaspăt, doar frunzele
- 200 g roșii, tăiate sferturi
- 500 g avocado (2-3 buc.), coapte, tăiate bucăți
- sare, după gust

## Valori nutritive per 1 Rețetă completă

Calorii 5283 kJ / 1263 kcal

Proteine 13 g

Carbohidrați 13 g

Grăsimi 128 g

Fibre 36.3 g

## Preparare

1. Puneți în bol ceapa, chili serrano, zeama de limetă, sarea, uleiul de măsline și coriandrul și mărunțiți **5 sec./viteza 5**.
2. Adăugați roșiile și mărunțiți **3 sec./viteza 5**.
3. Adăugați avocado și mixați **5-10 sec./invers/viteza 5**. Condimentați după gust și serviți imediat sau țineți la rece până în momentul servirii.

## Recomandări & Sfaturi utile

- - Serviți cu tortilla chips sau cu biscuiți sărați.
  - Înlocuiți chili proaspeți cu ¼ -1 linguriță pudră de chili sau piper cayenne, după gust.
  - Ajustați timpul de mixare din faza 3 în funcție de gradul de coacere a fructelor de avocado și textura dorită a preparatului.
  - Pentru a împiedica oxidarea, decorați guacamole cu un sâmbure de avocado, felii de roșii sau acoperiți-l cu folie alimentară, în contact direct cu suprafața preparatului.