

Σαλατομακαρονάδα με αβοκάντο και ντομάτα

Το αβοκάντο είναι από τα αγαπημένα μου υλικά στην κουζίνα. Το χρησιμοποιώ για να φτιάξω ντιπς και σάλτσες ή απλά το κόβω σε κομμάτια και το βάζω σε σαλάτες. Πρόσφατα το δοκίμασα και με μακαρόνια. Σας παρουσιάζω το αποτέλεσμα!



400 γραμ. ζυμαρικά πένες ολικής άλεσης
1 αβοκάντο ώριμο αλλά όχι πολύ μαλακό
2 ξερά κρεμμύδια
2 σκληρές ντομάτες
3 κουταλιές ελαιόλαδο
50 γραμ. ωμά φουντούκια
1 κουταλιά αποξηραμένο εστραγκόν
1 κουταλιά ξύδι μπαλσάμικο
λιγοστό κύμινο (1/3 κουτ. γλυκού)
λίγο πιπέρι

Βράζεις άφθονο νερό για τα μακαρόνια αλλά πριν τα βάλεις μέσα, ρίχνεις στο νερό τα κρεμμύδια καθαρισμένα και χαραγμένα. Θα μαλακώσουν, θα γλυκίσουν και θα δώσουν έξτρα γεύση στο νερό των μακαρονιών. Μετά από 5 λεπτά, τα αφαιρείς με τρυπητή κουτάλα και βράζεις τα ζυμαρικά ?al dente? σύμφωνα με τις οδηγίες στο πακέτο. Κόβεις το κρεμμύδι και το βάζεις στο μούλτι μαζί με τα φουντούκια το ξύδι, και το κύμινο. Χτυπάς να γίνουν μία ομοιόμορφη κρέμα και προσθέτεις στη συνέχεια το λάδι σταδιακά, μία κουταλιά κάθε φορά. Όταν γίνουν τα μακαρόνια (δοκιμάζεις πριν τα βγάλεις), τα ανακατεύεις με τη κρέμα προσθέτοντας το εστραγκόν. Κόβεις τις ντομάτες και το αβοκάντο σε κυβάκια και τα προσθέτεις με τα μακαρόνια ανακατεύοντας με ήρεμες κινήσεις. Μπορείς να σερβίρεις και να τα φάς ζεστά ή να τα κρατήσεις για αργότερα.

Το αβοκάντο είναι στη καλύτερη του στιγμή για φάγωμα η φλούδα ξεκολλάει από τη σάρκα με το χέρι και παράλληλα είναι σκληρό αρκετά για να κόβεται με μαχαίρι.

Αν θες συμβουλές για τέλειες υγιεινές σαλάτες και συνταγές Σαλάτας για κάθε γούστο μπες στο salata.gr

Και αν θες πολλές πληροφορίες και συνταγες για αβοκάντο, μπες στο avocado-diet.com