

Γουακαμόλε: Η πιο κλασική συνταγή με αβοκάντο

Το Γουακαμόλε είναι το παραδοσιακό μεξικάνικο ντιπ που αποτελεί μία από τις καλύτερες νηστίσιμες σάλτσες. Το λιωμένο αβοκάντο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλές συνταγές αντί για μαγιονέζα ή γιαούρτι και να δώσει εκτός από πλούσια θρεπτική αξία και μια υπέροχη γεύση. Το αυθεντικό γουακαμόλε φτιάχνεται με ώριμα αβοκάντο, χυμό λάιμ, ντομάτες, κόκκινα τσίλι, μαϊντανό, φρέσκα κρεμμυδάκια, αλάτι και πιπέρι. Φυσικά αν δεν αντέχεις τα καυτερά, ελαττώνεις ή αφαιρείς εντελώς τα τσίλι. Μπορείς να κάνεις την παραλλαγή που σου αρέσει!



ΥΛΙΚΑ

- 3 αβοκάντο ώριμα
- 2 ώριμες, σφιχτές ντομάτες
- 1 φλιτζάνι του καφέ λεμόνι
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1-2 κόκκινες καυτερές πιπερίτσες
- Λίγες σταγόνες ταμπάσκο
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεφλουδίζεις τις ντομάτες, αφαιρείς τα σπόρια και τις στραγγίζεις να βγάλουν τα ζουμιά τους. Τις κόβεις σε κυβάκια. Ξεφλουδίζεις τα αβοκάντο και αφαιρείς τα κουκούτσια. Τα κρατάς στην άκρη. Τα κόβεις σε κομμάτια και τα ρίχνεις στο μπλέντερ μαζί με τις ντομάτες. Προσθέτεις τα κρεμμυδάκια. Προσθέτεις ελαιόλαδο, χυμό λεμονιού, λίγο αλάτι, και ταμπάσκο ανάλογα με το γούστο μας. Χτυπάς καλά, μέχρι να γίνει το μίγμα μια παχύρευστη κρέμα. Δοκιμάζεις ως προς το αλάτι και το ταμπάσκο και ανάλογα προσθέτεις. Ρίχνεις το μίγμα σε ένα μπολ και χώνεις μέσα το

μεγάλο κουκούτσι του αβοκάντο, για να μην μαυρίσει γρήγορα. Το γουακαμόλε, διατηρείται σκεπασμένο με μια ζελατίνη στο ψυγείο. Αν σου μαυρίσει μην νομίσεις ότι χάλασε. Η σάρκα του αβοκάντο έχει την ιδιότητα να μαυρίζει γρήγορα από την στιγμή που θα έρθει σε επαφή με τον αέρα. Για αυτόν τον λόγο προσθέτουμε στο μίγμα χυμό λάιμ, που επιβραδύνει το μαύρισμα. Σερβίρεται κρύο. Πριν το σερβίρεις το ανακατεύεις για να ζωντανέψει το χρώμα του, προσθέτεις 2-3 σταγόνες ωμό ελαιόλαδο και είναι έτοιμο!

Κι άλλες συνταγές, βίντεο και πληροφορίες στο avocado-diet.com