

# Σαλάτα με αβοκάντο και τηγανιτά κρεμμύδια



Οι σαλάτες είναι η αδυναμία μου και όταν μάλιστα περιέχουν αβοκάντο γίνονται οι εξάρτησή μου. Σήμερα θέλω να σας δείξω μια τέλεια σαλάτα με αβοκάντο που είναι απλή και συνάμα ιδιαίτερη χάρη στην υπέροχη γεύση του αβοκάντο με υγιεινό πορτοκάλι και φανταστικά τηγανιτά κρεμμύδια.

## **ΥΛΙΚΑ:**

1 μεγάλο μπολ πράσινη σαλάτα

Κρέμα με αβοκάντο:

1 ώριμο αβοκάντο

χυμό από μισό λεμόνι

αλάτι Ιμαλαίων Saltic

πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ

λίγο φρέσκο δυόσμο

ελαιόλαδο CRETANTHOS

μέλι Σφακιανό Σαβιολακης

## **Για τα τηγανιτά κρεμμύδια**

1 κρεμμύδι άσπρο

1 αυγό

50γρ αλεύρι για κάθε χρήση ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

1 ποτήρι γάλα

αλάτι Ιμαλαίων SALTIC

Ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

### Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ χτυπάς το αυγό και μετά προσθέτεις αλάτι, γάλα και αλεύρι και ανακατεύεις. Κόβεις το κρεμμύδι σε ροδέλες και τα βουτάς στο κουρκούτι. Τα βάζεις σε καυτό λάδι να τηγανιστούν.

Για τη σαλάτα με αβοκάντο: Κόβεις το αβοκάντο και βγάζεις τη σάρκα και τη βάζεις στο μίξερ με δυόσμο, λεμόνι, αλάτι, ελαιόλαδο, πιπέρι και τα χτυπάς. Προσθέτεις λίγο μέλι και ξαναχτυπάς.

Ρίχνεις αλάτι στη σαλάτα ( αν σερβίρεις σε μπολ άλατος δεν προσθέτεις αλάτι , αλλά ρίχνεις λίγο λάδι και το σκουπίζεις ελαφρώς.) Βάζεις κρέμα αβοκάντο και από πάνω τηγανιτά κρεμμύδια.

Δες την εκτελεση στο βιντεο απο την εκπομπή Harry Cook



### INFO:

- Η φλούδα βγαίνει πιο εύκολα όταν το αβοκάντο ωριμάσει.
- Σε αντίθεση με τα άλλα φρούτα, το αβοκάντο περιέχει πολλά λιπαρά και μοιάζει διατροφικά πάρα πολύ με την ελιά.
- Το αβοκάντο είναι έτοιμο για φάγωμα όταν πιέζεται ελαφρά η σάρκα του και υποχωρεί στο εσωτερικό.
- Το κρεμμύδι έχει πολύ μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C. Μετά το σωτάρισμα, τηγάνισμα ή την κατάψυξη οι θρεπτικές αξίες του μειώνονται κατά πολύ.
- Κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο και φυτικές ίνες είναι λίγα από τα καλά που περιέχει το κρεμμύδι.



**ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ σοφίας και γνώσης. Γνώση είναι να ξέρεις ότι η ντομάτα είναι φρούτο και όχι λαχανικό. Σοφία είναι να μη τη βάζεις στη φρουτοσαλάτα.

Ανώνυμος

**Ερώτηση κοινού:**

Πόσο ώριμο πρέπει να είναι ένα αβοκάντο για να το φας;

Πρέπει να είναι αρκετά μαλακό έτσι ώστε όταν πιέζεις το δάχτυλό σου μέσα να κάνει λακουβίτσα αλλά να μην έχει αρχίσει να μαυρίζει απέξω.



**bletsas**<sup>sr</sup>  
Ευτύχης Μηλέτσας