Recepty 1. 12. 2020 | Mgr. Zuzana Douchová

Avokádový dip guacamole

URL článku: magazin/recepty/Avokadovy-dip-guacamole__s10007x19882.html

Avokádo patří mezi nejvýživnější plody díky vyššímu obsahu zdravých tuků, vitamínů a minerálů. Vyzkoušejte jednoduchou a výbornou mexickou pomazánku, která se hodí jako dip k masu i zelenině. Lahodné jsou chlebíčky i jednohubky.

Avokádo je **zdrojem převážně zdraví prospěšných nenasycených mastných kyselin**, vitamínu E a kyseliny listové. Na zpracování vyberte pouze zralé avokádo, které má pěkně zelenou nebo nažloutlou dužinu a na omak je lehce měkké. Avokádo také nikdy neloupeme, protože pod slupkou je nejvíce

živin. Stačí ho rozkrojit podélně na dvě půlky, oddělit od sebe, vyjmout pecku a lžící dužinu vydlabat.

Kdo má raději pikantnější verzi, může přidat česnek, nebo chilli papričku.

Ingredience

Avokádo	200 g
Cibule červená	80 g
Limetková šťáva	15 g
Sůl	4 g
Pepř	2 g
Koriandr čerstvý	20 g
Rajčata	200 g

Postup

1. Avokádo si rozkrojíme podélně na dvě půlky, otočíte půlky proti sobě a přirozeně oddělíme. Pecku odstraníme tak, že do ní lehce sekneme nožem, pootočíme a vyjmeme.
2. Dužinu ze slupky pak vydlabeme lžící a dáme do mísy, kde jí rozmačkáme vidličkou.
3. Avokádo pokapeme limetkovou (citrónovou) šťávou.

4. Pak přidáme nadrobno pokrájenou červenou cibuli, nasekaný koriandr, sůl, pepř.
5. Rajčata si rozpůlíme a vydlabeme semínka, aby nám zbyla jen tvrdší dužina. Tu pak pokrájíme na drobné kousky a přidáme k rozmačkanému avokádu.
6. Vše důkladně promícháme, dáme do uzavíratelné nádoby a do lednice uležet.
7. Spotřebujte ideálně do druhého dne, avokádo má tendence rychle hnědnout.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	15,8	85,1	443,55	350 kcal/porci
bílkoviny	g	0,3	1,5	7,62	-
sacharidy	g	1,2	6,5	33,94	-
z toho cukry	g	0,4	2,0	10,17	-
tuky	g	1,1	5,8	30,26	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,2	0,8	4,28	≤ 4 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,3 g/100 g
vláknina	g	0,6	3,4	17,75	
sůl	g	0,1	0,8	4,1	≤ 1/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 30 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl

certifikován logem Vím, co jím (pomazánka na chléb).

vegetariánský recept

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz