

# P



## INGREDIENTI PER DUE PERSONE

- 1 avocado maturo di grandi dimensioni (circa 350 g)
- 130 g di ceci cotti (in lattina)
- 1 spicchio d'aglio
- 1/2 cucchiaino di cumino macinato
- 1 limone biologico (succo e scorza)
- sale
- pepe
- 1/2 mazzetto di coriandolo
- 1 peperoncino rosso
- 1 cucchiaio di olio di oliva
- 250 g di verdura mista (carote, peperoni, sedano)

## PREPARAZIONE

- \* Taglia a metà l'avocado e rimuovi il nocciolo. Con un cucchiaio separa la polpa dalla buccia.
- \* In un colino sciacqua i ceci con acqua fredda e lasciali sgocciolare. Sbuccia l'aglio e taglialo a pezzetti grossolani.
- \* Aggiungi agli ingredienti preparati il succo e la scorza di limone, il cumino e 100 ml di acqua, quindi passa il tutto nel frullatore (oppure utilizza un frullatore a immersione), fino a ottenere una crema. Condisci la salsa con sale e pepe.
- \* Lava il coriandolo e agitalo per asciugarlo, quindi stacca le foglie. Mettine da parte alcune per decorare e trita le altre. Mescola il coriandolo tritato all'hummus.
- \* Pulisci i peperoncini, lavali e tagliali ad anelli sottili. Scalda l'olio di oliva in una padella, tosta gli anelli di peperoncino per 3-4 minuti e lasciali raffreddare. Versa con attenzione l'olio dei peperoncini sull'hummus, senza aggiungere gli anelli, e mescola. Aggiungi all'hummus gli anelli di peperoncino e il coriandolo che avevi messo da parte. Conserva la salsa al fresco e coperta fino al momento di servire.
- \* Pulisci la verdura, sbucciala, lavala e tagliala a listarelle. Servi l'hummus con le verdure da intingere.

## Hummus verde

a cura di Agnese Pellegrini

- L'avocado è oggi molto di moda e per un buon motivo: è uno dei frutti con più proprietà salutari, che giovano a tutto il corpo e rendono anche più belli. Con circa 24 g di grassi ogni 100 grammi di polpa, l'avocado è un vero "peso massimo" della frutta. Ma non c'è da preoccuparsi: si tratta di grassi "buoni", in quanto composti principalmente da acidi grassi insaturi, salutari.



- Le ricette sono tratte da *Avocado, Ricette sfiziose per tutti i giorni*, di Inga Pfannebecker, Nomos Edizioni, 52 pagine, 12,90 euro.

# P



## Uova farcite

- In questa ricetta le due metà dell'uovo si riempiono di avocado anziché di maionese, per un colore più vivace ma, soprattutto, un gusto più fresco. La scelta perfetta per il brunch o per il buffet della tua prossima festa.  
Per chi ama i cibi super piccanti, l'idea in più è quella di mescolare al ripieno la pasta wasabi (cren giapponese), al posto della senape. ◉

### INGREDIENTI PER DUE PERSONE

- 4 uova
- 1 avocado maturo di piccole dimensioni (circa 200 g)
- 1 cucchiaino di senape mediamente piccante
- 2 cucchiaini di succo di limone
- sale
- pepe
- 1/2 cassetina di agretto

### PREPARAZIONE

- \* Immergi le uova in un pentolino con acqua fredda e cuocile per 8-9 minuti da quando inizia a bollire, raffreddale sotto l'acqua, sbucciale delicatamente e tagliale a metà in lunghezza.
- \* Rimuovi i tuorli dalle due metà e trasferiscili in una ciotola. Posiziona gli albumi su un piatto con la superficie tagliata rivolta verso l'alto.
- \* Taglia a metà l'avocado e rimuovi il nocciolo. Con un cucchiaio separa la polpa dalla buccia. Aggiungi la polpa dell'avocado, la senape e il succo di limone ai tuorli cotti. Schiaccia bene il tutto con una forchetta e mescola fino a ottenere una crema senza grumi.
- \* Condisci con sale e pepe poi versa in una sac à poche con beccuccio a stella medio. Utilizzando la sac à poche riempi gli albumi con la crema di avocado, decorandoli. Taglia l'agretto dal gambo, lavalo, tamponalo per asciugarlo e spargilo sulle uova.

**INGREDIENTI PER DUE PERSONE**

1 avocado grande, non troppo maturo (350-400 g)

1-2 cucchiaini di succo di limone

sale

pepe

2 cucchiai di farina

1 uovo

50 g di pangrattato

olio per soffriggere

75 g di quark magro

50 g di formaggio fresco a doppia panna

2-3 cucchiai di ajvar piccante (salsa con paprika)

**PREPARAZIONE**

- \* Taglia a metà l'avocado e rimuovi il nocciolo. Sbuccia le due metà e taglia la polpa in spicchi di 3-4 mm. Versa un po' di succo di limone sugli spicchi e aggiusta di sale e pepe.
- \* Versa la farina in un piatto fondo. Sbatti l'uovo in un secondo piatto fondo e condiscilo con sale e pepe. Versa anche il pangrattato in un piatto fondo. Passa gli spicchi di avocado prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato.
- \* Scalda l'olio in un'ampia pentola alta circa 2 cm, aggiungi gli spicchi di avocado e cuocili per circa 3 minuti, girandoli una volta, finché non assumono un colorito bruno-dorato.
- \* Toglili dalla pentola con una schiumarola e lasciali sgocciolare sulla carta assorbente.
- \* Mescola il quark con il formaggio fresco e l'ajvar, fino a ottenere un composto senza grumi. Insaporisci la salsa con sale e pepe e servila con le "patatine" di avocado.

## Finte patatine fritte

- È buona norma acquistare l'avocado maturo, ma non troppo: per poterlo conservare senza rischio che vada a male, è consigliabile riporlo senza copertura e lontano da altri frutti.. In questa pagina proponiamo una combinazione di spuntini cui non si può assolutamente resistere! Sotto un leggero involucro croccante, infatti, si nasconde il morbido avocado, accompagnato da una salsa piccante...