



**PASTA-LAMPO CON CREMA DI AVOCADO**

**Ingredienti per 2 persone:**

- 75 g di piselli surgelati • 30 g di basilico • 25 g di pinoli • 1 avocado maturo di piccole dimensioni (circa 200 g) • 1 spicchio d'aglio • 1 limone • sale • pepe • 200 g di spaghetti • 250 g di funghi (ad es. funghi champignon o funghi orecchioni) • 1 cucchiaio di olio di oliva

**Preparazione:** 1/ In una ciotola versa dell'acqua bollente sui piselli e lasciali riposare per circa 5 minuti. Lava il basilico e agitalo per asciugarlo, quindi stacca le foglie dai gambi. In una padella non unta, tosta i pinoli, finché assumono un colore giallo-dorato, quindi togliili dalla padella. Taglia a metà l'avocado e rimuovi il nocciolo. Con un cucchiaio separa la polpa dalla buccia. Sbuccia l'aglio e taglialo a metà. scola i piselli. Nel frullatore, passali con l'avocado, il basilico, metà dei pinoli, l'aglio e il succo di limone, fino a ottenere un composto senza grumi. Condisci la salsa con sale e pepe. 2/ Cuoci al dente la pasta in abbondante acqua salata. Nel frattempo pulisci i funghi e tagliali a pezzi piccoli. Scalda l'olio di oliva in una padella antiaderente, aggiungi i funghi e cuocili bene per circa 5 minuti, girandoli più volte. Condisci con sale e pepe. 3/ Scola la pasta, unisci la salsa di avocado e versa nei piatti. Aggiungi i funghi. Cospargi con i pinoli rimasti e servi.

**DIFF. BASSA  
PRONTA 20 MIN**



**UOVA FARGITE CON SENAPE E AGRETTO**

**Ingredienti per 4 uova:**

- 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 • mezza cassetina di agretto

**Preparazione:** 1/ 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. 2/ 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. 3/ Utilizzando la sac à poche riempi gli albumi con la crema di avocado, decorandoli. Taglia l'agretto dal mazzo, lavalo, tamponalo per asciugarlo e spargilo sulle uova.

**DIFF. BASSA  
PRONTA IN 20 MIN**

**CROSTINI ALLE ROSE CON CREMA DI BARBABIETOLA ROSSA**

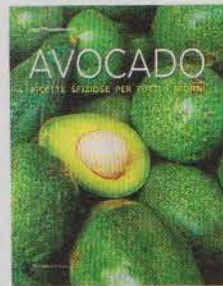
**Ingredienti per 2 persone:**

- 1 barbabietola rossa (circa 75 g precotta e sottovuoto) • 2 cucchiaini rasi di panna acida • sale • pepe • 1 pizzico di cumino macinato • 1 cucchiaino di scaglie di nocciola • 1 avocado maturo (circa 260 g non troppo tenero) • qualche goccia di succo di limone • 2 fette di pane a lievitazione naturale (circa 60 g ciascuna)

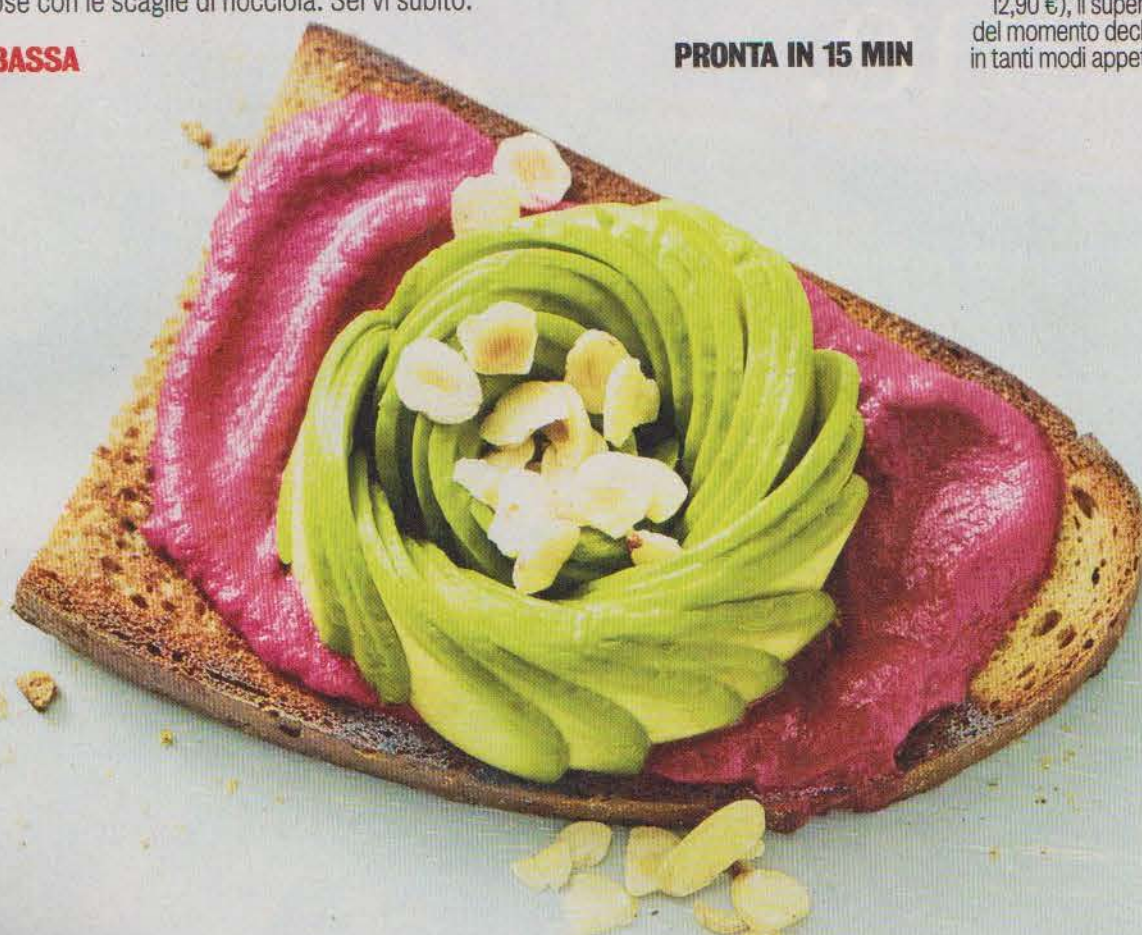
**Preparazione:** 1/ Taglia la barbabietola rossa a cubetti grossolani. Unisci la panna acida e passa il tutto nel frullatore, fino a ottenere una purea senza grumi. Condisci la purea di barbabietola con sale, pepe e cumino e mettila da parte. Imbiondisci le scaglie di nocciola in una padella non unta e lasciale raffreddare. 2/ Taglia a metà l'avocado e rimuovi il nocciolo. Sbuccia le due metà e tagliale in diagonale a fettine sottili di 2-3 mm. Disponi delicatamente le fette a ventaglio, creando una spirale. Versa qualche goccia di succo di limone sulle rose di avocado e aggiungi un pizzico di sale. 3/ Tosta le fette di pane e spalmale con metà della crema alla barbabietola. Con l'aiuto di una paletta per dolci posiziona con attenzione le rose di avocado sulle fette di pane. Cospargi il centro delle rose con le scaglie di nocciola. Servi subito.

**DIFF. BASSA**

**PRONTA IN 15 MIN**



**IN LIBRERIA**  
Le ricette sono tratte da *Avocado, ricette sfiziose per tutti i giorni*, di Inga Pfannebecker (Nomos edizioni, 12,90 €), il superfood del momento declinato in tanti modi appetitosi.



**IL TOCCO ESOTICO**

**CREMOSO AVOCADO**

Lo gusti nel guacamole, la famosa salsa messicana. Ma non solo. Lo abbinati a pasta, uova e tanti altri ingredienti. E se sei anche golosa, lo trasformi in dessert



**FINTE PATATINE FRITTE CON SALSA AJVAR**

**Ingredienti per 2 persone:**

- 1 avocado grande non troppo maturo (circa 400-400 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:** 1/ 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. 2/ 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 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. 3/ 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.

**DIFF. MEDIA  
PRONTA IN 20 MIN**



**GELATO SULLO STECCO CON LATTE DI COCCO**

**Ingredienti per 6 gelati:**

- 1 avocado maturo (circa 260 g) • 200 ml di latte di cocco • 3 cucchiaini di sciroppo d'agave o d'acero • 3-4 cucchiaini di succo di lime • 50 g di cioccolato fondente • 2 cucchiaini di olio di cocco • 20 g di granella di nocciola

**Preparazione:** 1/ Taglia a metà l'avocado e rimuovi il nocciolo. Con un cucchiaio separa la polpa dalla buccia. Versa nel frullatore l'avocado, il latte di cocco, lo sciroppo e il succo di limone, quindi frulla fino a ottenere una crema. 2/ Versa il composto di avocado negli stampi per gelato. Inserisci gli stecchi e lascia il tutto nel freezer per almeno 5 ore. 3/ Poco prima di servire trita il cioccolato grossolanamente. In una ciotola di metallo, sciogliolo a bagnomaria con l'olio di cocco, continuando a mescolare. Toglilo dal bagnomaria, versalo in un recipiente e lascialo raffreddare un po'. Tieni brevemente gli stampi per gelato sotto l'acqua calda per permettere ai gelati di staccarsi meglio e immergi le punte nel cioccolato. Cospargi subito con la granella di nocciola e servi.

**DIFF. MEDIA  
PRONTA IN 10 MIN + 5 H DI FREEZER**