

# GUACAMOLE Variante I



*Guacamole*. Salsa messicana di origine azteca preparata con ingredienti crudi: avocado, pomodoro, lime, chili e altre spezie.

## ■ ATTREZZATURA

- mortaio con pestello

## ■ INGREDIENTI

### PER 4 PORZIONI

- 2 avocado maturi
- 150 gr di pomodoro
- 40 gr di cipolla
- 1 spicchio d'aglio privato del germoglio interno
- il succo e la scorza grattugiata di un lime non trattato qualche foglia di coriandolo fresco (in alternativa: prezzemolo o ½ cucchiaino di coriandolo in polvere)
- sale marino integrale q.b.
- 1 pizzico di *chili ancho* in polvere (in alternativa: altra varietà di peperoncino)

## ■ PREPARAZIONE

- Metti nel mortaio la cipolla tagliata il più finemente possibile, i pomodori tagliati a dadini e privati dei semini, le foglie di coriandolo o il coriandolo in polvere, il sale e il chili.
- Dividi gli avocado a metà ed estrai il seme, quindi con un cucchiaino preleva la polpa e uniscila agli altri ingredienti nel mortaio, aggiungendo subito il succo del lime.
- Schiaccia il tutto con il pestello fino a formare un purè. Gli ingredienti devono essere ben miscelati.
- Servi il Guacamole con crudité a piacere (semaforo giallo) o nachos vegani (semaforo rosso).

## GUACAMOLE Variante 2

- Come la variante 1 ma senza chili, senza associare la cipolla all'aglio e servita con crudité.