

ANTIPASTI E SNACK

# Avocado al sedano

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *molto bassa*    PREPARAZIONE: *20 min*    COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Ecco una freschissima ricetta per gli amanti dell'avocado. L'avocado è un frutto veramente ricco di antiossidanti, attenzione però, questo frutto è anche ricco di grassi e ha un contenuto calorico piuttosto elevato.

## INGREDIENTI

AVOCADO 2  
SEDANO 4 coste  
MANDORLE 50 gr  
UOVA 2  
LATTUGA  
RAFANO 10 gr  
KETCHUP 2 cucchiaini da tavola  
YOGURT 4 cucchiaini da tavola  
ACETO DI VINO BIANCO 1 cucchiaino da tavola  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola  
SALE  
PEPE NERO

# PREPARAZIONE

1 Ecco gli ingredienti che vi serviranno per realizzare questa ricetta.



2 Tagliate il sedano a fettine e l'avocado a pezzetti, riuniteli in una ciotola.

Realizzate una salsina con l'olio extravergine, l'aceto, lo yogurt, il rafano grattugiato e una punta di ketchup. Regolate di sale e pepe.



3 Condite l'avocado ed il sedano con la salsina appena realizzata.



4 Foderate il piatto di portata o un'insalatiera con la lattuga e distribuitevi sopra l'insalata di avocado e sedano.

Decorate con mandorle spellate e uova sode.