

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.