

SECONDI PIATTI

Insalata di avocado e yogurt

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



L'insalata di avocado e yogurt è quella ricetta **veloce e perfetta** che ti aspetti di trovare al ritorno da una lunga giornata estiva passata a lavorare o, se sei fortunato, al mare. **Verdura fresca** abbinata a un prezioso **avocado maturo pieno di vitamine e sali minerali**, condito con **yogurt bianco naturale** e buon **olio extravergine di oliva**, è il piatto adatto ad un sano recupero ristoratore.

Ripeti la **nostra ricetta passo passo** e non sbaglierai di certo!

Prova anche queste [ricette con avocado](#):

[Guacamole](#)

[Avocado toast al salmone](#)

Tartare di tonno e avocado

INGREDIENTI

1 avocado
1 vasetto di yogurt naturale
2 pomodori
1 cipollotto
1 cetriolo
olio di oliva
sale
limone.

PREPARAZIONE

- 1 Taglia l'avocado a metà nel senso della lunghezza, sbuccialo e cospargi la polpa con del succo di limone per evitare che annerisca. Taglia a pezzi la polpa e una metà mettila da parte.



- 2 Lava e sbuccia il cetriolo, taglialo a rondelle. Lava e taglia a pezzi il pomodoro, pela e taglia a fettine sottili la cipolla. Riunisci tutto in una ciotola con metà dell'avocado tagliato a pezzi.



- 3 Metti la polpa di avocado, quella che hai messo da parte, nel boccale del frullatore insieme allo yogurt, al sale e all'olio. Frulla per ottenere una crema densa e vellutata.



- 4 Metti in un'insalatiera la valeriana lavata e sgrondata, la verdura e l'avocado a pezzi e condisci con la salsa appena ottenuta. Mescola e servi subito!



CONSERVAZIONE

Se vuoi preparare l'insalata di avocado e yogurt in anticipo, ti consiglio di tenere separate le verdure dalla salsa, le prime in un contenitore ermetico riposto in frigo e la salsa in un barattolo di vetro ben chiuso, anche questa in frigo.

Tenere le due parti separate ti consente eventualmente di liberarti di una possibile acqua di vegetazione che le verdure potrebbero rilasciare.