

ANTIPASTI E SNACK

Insalata ricca con avocado e sedano

LUOGO: Europa / Italia

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



L'insalata ricca con avocado e sedano è davvero una ricetta deliziosa ideale per l'estate. Di certo è una freschissima idea per gli amanti dell'avocado.

Questo è un frutto veramente ricco di antiossidanti, attenzione però, questo frutto è anche ricco di grassi e ha un contenuto calorico piuttosto elevato.

Risulta per questo motivo un piatto unico perfetto!

Provate questa ricetta e se amate questo

ingrediente in modo particolare vi consigliamo

anche un'altra ricetta irresistibile: provate a farli

[ripieni](#), sono favolosi!

INGREDIENTI

AVOCADO 2

SEDANO 4 coste

MANDORLE 50 gr

UOVA 2

LATTUGA

RAFANO 10 gr

KETCHUP 2 cucchiai da tavola

YOGURT 4 cucchiai da tavola

ACETO DI VINO BIANCO 1 cucchiaino da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiai 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.