

ANTIPASTI E SNACK

Zoodles con salmone e avocado

DOSI PER: **2 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **1 min** COSTO:
basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



Quando fa caldo, accendere i fornelli diventa una vera impresa, gli **zoodles con salmone e avocado** sono la soluzione ideale. Questi "**spaghetti**" vegetali, realizzati interamente con zucchine fresche, rappresentano una scelta perfetta per chi desidera un **pasto ipocalorico ma estremamente saporito**.

Creare degli ottimi [Spaghetti di zucchine](#) a crudo assicura la massima croccantezza. Questo delizioso connubio di sapori ricorda una raffinata [Tartare di salmone e avocado](#) oppure l'energia di un goloso [Avocado toast al salmone](#). Per variare durante la settimana, prova anche una fresca [Insalata di riso basmati](#) o del nutriente [Salmone all'insalata](#). E se cerchi ancora ispirazione, esplora queste [4 ricette estive fresche e senza cottura che ti salvano la cena](#). Unisci leggerezza e gran gusto in un

attimo!

INGREDIENTI PER GLI ZOODLES CON SALMONE E AVOCADO

ZUCCHINE 2

SALMONE AFFUMICATO 150 gr

AVOCADO MATURO 1

SUCCO DI LIMONE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE E PEPE

SEMI DI SESAMO oppure coriandolo -

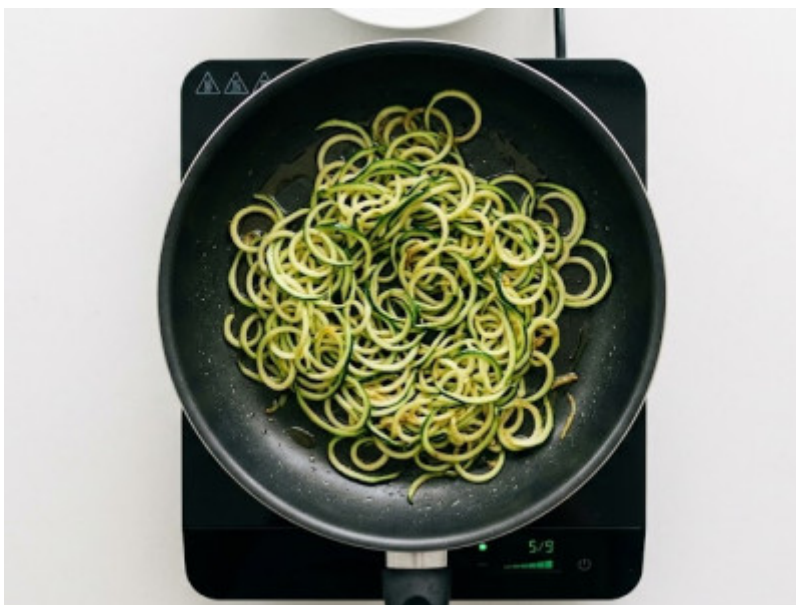
PREPARA GLI ZOODLES CON SALMONE E AVOCADO

1 Lava accuratamente le zucchine sotto acqua corrente, asciugale bene e taglia via le estremità.

Utilizza lo spiralizzatore per trasformare le zucchine in lunghi e divertenti "spaghetti" (gli zoodles). Se non possiedi questo strumento, ricava delle striscioline sottili usando un pelapatate a julienne.

Raccogli gli zoodles appena creati all'interno di una ciotola capiente. Puoi gustarli a crudo per mantenere una croccantezza perfetta oppure saltarli in padella con un filo d'olio per appena un minuto.



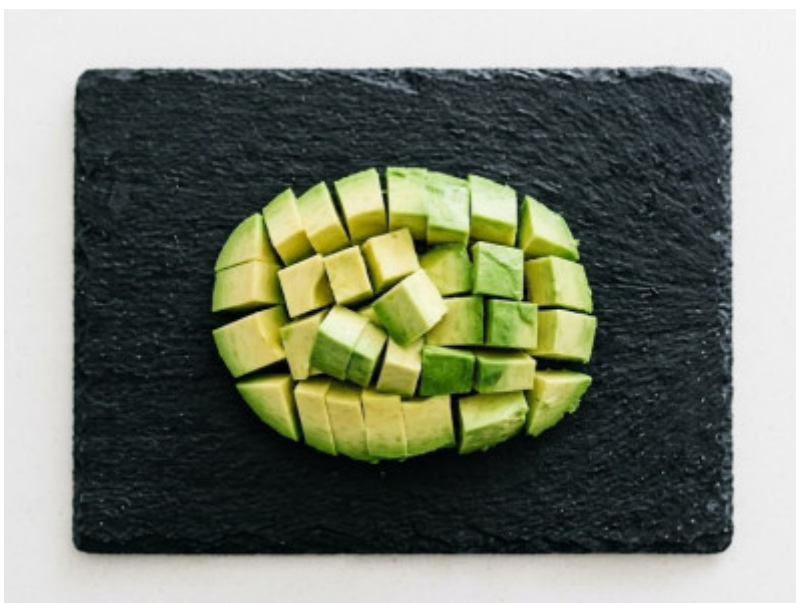
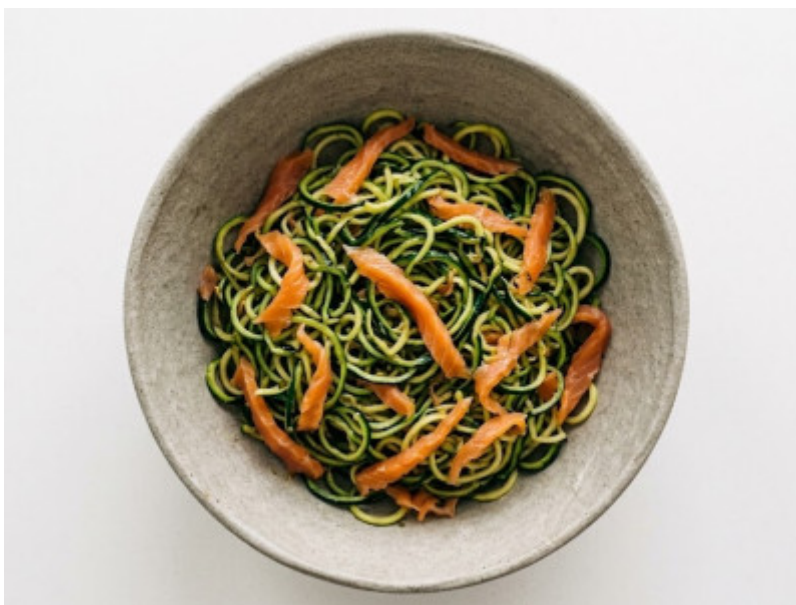


2 Taglia il salmone affumicato a listarelle sottili o a cubetti e uniscilo agli zoodles.

Dividi l'avocado a metà, rimuovi il nocciolo centrale, sbuccialo e taglia la polpa a dadini regolari.

Versa i cubetti di avocado nella ciotola e irrorali immediatamente con il succo di limone per evitare che si ossidino e anneriscano.





3 Condisci tutto con l'olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale (fai attenzione a non

esagerare perché il salmone è già sapido) e una bella macinata di pepe nero.

Mescola il tutto con grande delicatezza per far amalgamare i sapori senza rompere gli zoodles o spappolare l'avocado.

Impiatta formando dei piccoli nidi e spolvera la superficie con qualche semino di sesamo per dare un tocco estetico e croccante in più. Buon appetito!



IDEE ALTERNATIVE

Senza glutine e Senza lattosio: Questa ricetta è già naturalmente priva di glutine e lattosio,

un'opzione perfetta e sicura per chi ha queste specifiche intolleranze alimentari.

Vegetariana/Vegana: Se preferisci evitare il pesce, puoi omettere il salmone affumicato e sostituirlo con dei ceci tostati alla paprika o dei pomodorini secchi, mantenendo intatto il sapore fresco del piatto.

Idea WOW: Al posto dei semi di sesamo o di papavero, guarnisci il piatto con una cascata di granella di pistacchi e qualche goccia di glassa all'aceto balsamico per un contrasto visivo e gustativo semplicemente irresistibile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Per evitare che gli zoodles rilascino troppa acqua dopo il condimento, puoi lasciarli riposare 5 minuti in un colino con un pizzico di sale, poi tamponarli bene prima di aggiungere il resto degli ingredienti.

Lo sfizio in più: Aggiungi una manciata di granella di pistacchi o di mandorle tostate per elevare il piatto con una nota croccante e raffinata.

L'idea per i bambini: Presentali come "spaghetti magici del bosco". Il formato divertente attira sempre l'attenzione dei più piccoli, rendendo il consumo della verdura cruda un gioco piacevole.

Idea antispreco: Non buttare il cuore delle zucchine che lo spiralizzatore non riesce a tagliare. Tritalo finemente e usalo per arricchire una frittata, una zuppa o un sugo di verdure il giorno successivo.

CONSERVAZIONE

Questi finti spaghetti danno il meglio di sé appena fatti. Il consiglio è di gustarli al momento per mantenere intatta la croccantezza delle zucchine a crudo. Se dovessero avanzare, puoi riporli in frigorifero, chiusi in un contenitore ermetico, per non più di 12 ore; oltre questo tempo, tenderanno a rilasciare troppa acqua perdendo la loro consistenza ideale.