

Ден 12: Много, ама много лесно гуакамоле

Новини | Спорт и здраве | на 12.12.2023 07:28 | от Антоанета Баева

Защо говорим за това?

Ето как бързо и лесно ще направиш нещо за хапване на крак, за да има повече време за забавления.



Вярно е, че по време на празниците имаме повечко време да се въртим около печката. Но пък понякога ни се иска да помързелуваме, да излезем навън с шейната (дано да има сняг), да отидем на кино... и да хапнем нещо на крак.

Ето сега точно една такава рецепта за гуакамоле – ястие от мексиканската кухня, което е популярно по цял свят. То е много вкусно и полезно и може да се маже върху хляб, да се топи с крекери, да бъде гарнитура към друго ястие. Оригиналната рецепта е с малко повече съставки, но сега ще ти предложим един опростен вариант, който можеш да направиш съвсем сам.

Какво ти трябва за 4 филийки

- 1 узряло авокадо
- 1 домати
- 1 лайм
- 1 скилидка чесън
- сол
- пипер
- кориандър
- зехтин

Как се прави

Обелваш и нарязваш авокадото. След това го намачкаваш със специалния инструмент за това, с който мама мачка картофите за пюре.

Загряваш вода и докато заври, пускаш вътре домата. Вадиш го многоооо внимателно, обелваш го и го нарязваш на ситно (внимавай да не се изгориш или порежеш). Смесваш с авокадото.

Скиликата чесън обелваш и също намачкаваш – използвай специалната преса за това. Добави към останалото.

Накрая сложи сока от лайм, щипка сол, черен пипер и кориандър.

Готово! Чудесна питателна закуска или лек обяд, става дори и за вечеря.



Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
[/book/3557-mnogo-ama-mnogo-lesno-guacamole](#)

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени

