

Featured image: <https://unsplash.com/photos/2IxTgsgFi-s>

5 retete cu avocado

Avocado este cel mai popular fruct al momentului, in special pentru preparate la micul dejun, dar si in orice moment al zilei. Gustul sau satios il face potrivit pentru o multitudine de retete creative cu care ii poti surprinde pe cei dragi. De la supe, la sosuri, la salate si chiar retete mexicane, avocado-ul transforma orice mancare intr-una gustoasa si savuroasa.



<https://www.arctic.ro/electrocasnice-mici.html>

Mai jos va prezentam cateva sugestii de retete delicioase.

Avocado cu paine prajita

Supa cu avocado

Guacamole si nachos

Salata cu avocado

Taco vegan cu avocado

Avocado cu paine prajita



Sursa foto: www.unsplash.com

Ingrediente: 1 ou, 3 linguri de ulei de masline, 1 avocado copt, 4 catei de usturoi, jumătate de lamaie, sare, piper, paine integrala prajita, parmezan ras

Mod de preparare:

Mai intai prajeste oul, intr-o tigaie neaderenta, la foc mic. Tine-l pe foc pana cand galbenusul isi pastreaza culoarea intacta.

Apoi curata si taie avocado-ul pe jumătate. Marunteste interiorul cu furculita si adauga sare, zeama de lamaie, usturoi zdrobit si piper.

Pentru a inchea mai bine compozitia pune-o in [blender](#).

Unge acum felia de paine cu pasta de avocado, pune oul prajit deasupra si adauga parmesan cat poftesti! Poti orna cu nuci sau rosii cherry.

Supa cu avocado si noodles



Sursa foto: www.unsplash.com

Ingrediente: 2 avocado, noodles, concentrat de supa de legume, sare si piper, ceapa verde, branza tofu

Mod de preparare:

Pune intr-un **blender** miezul de la cele 2 avocado, concentratul de supa de legume, sarea si piperul.

Acum pune la **fiert** noodles-ii si lasa-i maximum 8 minute.

Dupa ce au fiert, spala-i cu apa rece si pune-i in supa, pe foc, la incalzit.

Intre timp taie ceapa verde si branza bucatele.

Cand se incalzeste mai bine supa, adauga-le si pe ele in oala.

Putem taia si cateva ridichi pentru a da o aroma interesanta supei.

Guacamole si nachos



Sursa foto: www.unsplash.com

Ingrediente: 350 g malai, 300 ml apa, 100 g faina, 1 lingurita sare, 2 avocado, ardei iute, 150 ml iaurt grecesc, jumatate de lamaie, 3 catei de usturoi, 1 lingurita de sare

Mod de preparare:

Incepe mai intai cu aluatul de nachos. Acesta se prepara din: malai, apa, faina si sare. Acest aluat se intinde intr-o foaie subtire si se taie in triunghiuri, care mai apoi se prajesc.

Apoi incepe prepararea sosului de guacamole, punand avocado, ardei, iaurt, lamaia, usturoi si sare in blender. Lasa-l sa se omogenizeze bine si pune-l la **frigider** inainte de a-l consuma.

Dupa ce s-a racit nachos-ul, se serveste cu sosul, sau cu un alt sos picant sau de branza.

Salata cu avocado



Sursa foto: www.unsplash.com

Ingrediente: 1 avocado copt, 2 rosii medii, 1 ceapa, ardei gras, suc de lamaie, telina, 1 lingura de maioneza, sare, piper.

Mod de preparare:

Mai intai taie avocado-ul in cubulete mici si stropeste-le cu lamaie, pentru a preveni innegrirea.

Apoi taie rosiile, ceapa, ardeiul telina si pune-le pe toate in acelasi bol.

Adauga sare, maioneza, piper si lamaie.

Pune salata in [frigider](#) si las-o maximum 20 de minute.

Taco vegan cu avocado

