

Guacamole



In dit recept is de Guacamole de groente bij zalm uit de oven op een bedje van gemengde salade. Een eenvoudig, heerlijk, snel klaar en vooral supergezonde warme maaltijd of lunch.

INGREDIENTEN 2 personen

2 rijpe avocado
2 teentjes knoflook
½ middel dikke prei
1 sjalotje
Scheutje olijfolie (extra vierge)
Peper en zout

BEREIDING:

Gebruik van een avocado:

Snij de avocado's van boven naar beneden doormidden,
Neem de avocado in de handen en draai de twee helften van elkaar af
Wip met een punt van een mes de pit uit het vruchtvlees
Schep het vruchtvlees eruit met een ronde lepel.

Prak het vruchtvlees met een vork fijn, niet helemaal tot mousse prakken, er mogen best nog wat stukjes avocado inzitten.

Pers 2 teentjes knoflook.

Maak het sjalotje en de prei schoon en snijd beide extra fijn.

Meng de geperste knoflook, gesneden sjalot en prei door het avocado vruchtvlees.
Maak het geheel smeug met een scheutje olijfolie en op smaak met peper en zout.