

Avokádó krém

Juhász Zsolt receptje

Hozzávalók (4 személy részére)

- 1 jó érett avokádó (jó, ha az ujjunkat nyomásra könnyen engedi, de nem fekete)
- 1 kevés friss citromlé (vagy lime: hasonló a citromhoz, de kisebb, zöld színű és savanyúbb annál)
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 kisebb paradicsom
- 1 evőkanál szójajoghurt
- kevés só

Az avokádó magjának eltávolítása után a belsejét törjük át villával, miközben meglocsoljuk a citrom vagy lime levével. A paradicsom lédús részét különválasztjuk a héjától és csak ezt a részt apró kockára vágva hozzáadjuk. Végül hozzákeverjük a tört fokhagymát és a szójajoghurtot, majd kevés sóval ízesítjük.

A lime leve kedvezően befolyásolja a krém ízét, és C-vitamin tartalmánál fogva gátolja is a krém barnulását. Frissen érdemes fogyasztani, mivel másnapra romlik a minősége. A legfinomabb pirítóssal.

Jó étvágyat kívánunk!