

Avokádový předkrm



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

346 kalorií , **1 g** cukrů , **30 g** tuků , **15 g** bílkovin

Autor: katka16031

Odkaz: <https://srecepty.cz/avokadovy-predkrm>

Příprava

Avokáda omyjeme, osušíme a rozřízneme. Odstraníme pecky a dužinu lžičkou vydlabeme. Vydlabané půlky i dužinu pokapeme citrónem, aby nehnědly. Dužinu pokrájíme na malé kousky, osolíme, přidáme na kousky nakrájenou šunku, nať z jarní cibulky a vmícháme majonézu. Jeden pomeranč oloupeme a nakrájíme na malé kousky, které přidáme do salátu. Zamícháme a necháme 15 minut odležet. Před podáváním salátem naplníme vydlabané misky avokáda, talíře ozdobíme druhým pomerančem, nakrájeným na poloviční plátky.

Tip k receptu

Můžeme lehce opeřit.

Ingredience

- 2 avokáda
- 1 citrón
- sůl
- 2 pomeranče
- 100 g šunky
- 2-3 lžíce majonézy
- 1 nať z jarní cibulky

Kategorie

Obyčejný den, Marocká, Léto, Finančně náročnější, Ovoce, Exotika, Labužník, Předkrm