

Recepty



Avokádový dip

Ingredience

avokádo: 1 ks
citronová šťáva: 1 PL
zakysaná smetana: 1 PL
olivový olej: 1 PL
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Při nákupu avokáda se zaměříme hlavně na to, aby bylo na omak měkké a pružné. Avokádo rozřízneme podélně okolo pecky, rozpůlíme a pecku vyjmeme. Lžičkou vydlabeme z avokáda vnitřek a rozmačkáme vidličkou. Aby avokádo neztratilo barvu a bylo pořád krásně zelené, pokapeme ho šťávou z citronu. Osolíme...

Avokádový dip - recept

Při nákupu avokáda se zaměříme hlavně na to, aby bylo na omak **měkké a pružné**. Avokádo rozřízneme podélně okolo pecky, rozpůlíme a pecku vyjmeme. Lžičkou vydlabeme z avokáda vnitřek a rozmačkáme vidličkou. Aby avokádo neztratilo barvu a bylo pořád krásně zelené, pokapeme ho šťávou z citronu. Osolíme, opepříme, přimícháme olivový olej a zakysanou smetanu a necháme

vychladit.

Avokádový dip můžeme použít na namáčení grilované zeleniny, jako pomazánku na jednohubky nebo přílohu k masu.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí