

Il guacamole

L'idea per un aperitivo sfizioso e stuzzicante, da preparare in anticipo e soprattutto... facilissimo? Eccola: il guacamole. Si tratta di una salsa di origine messicana, a base di avocado, da gustare con i nachos, i croccanti triangolini di mais tipici di questa cucina, o... come volete! Si prepara con la polpa di avocado maturi, e tutti conosciamo le proprietà nutritive di questo frutto, un vero super-food ricchissimo di vitamine, minerali e altre sostanze che ci aiutano a stare bene. La tradizione messicana vuole che questa salsa di prepari con un tipico mortaio di basalto, ma si può usare anche un comune mortaio, di quelli che si usano per il pesto, o perfino una semplice forchetta. È importante però scegliere avocado ben maturi, con una polpa morbida e cremosa. La ricetta richiede anche l'uso del peperoncino, ma per la quantità regolatevi: noi vi diamo la ricetta per un guacamole molto poco piccante; se volete un gusto più deciso, aggiungere una-due rondelle in più di peperoncino



Ingredienti

- 2 avocado
- 1 lime
- ½ cipolla piccola
- 1/ pomodoro ramato
- 2 rondelle di peperoncino fresco
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- 1 ciuffo di coriandolo

Come si fa

- Dividete a metà gli avocado, togliete il nocciolo e sbucciateli.
- Mettete la polpa in un mortaio o in una ciotola e aggiungete un cucchiaio di olio evo e il succo del lime.
- Lavorate il tutto fino a ottenere una crema. Potete anche farlo con una forchetta, se l'avocado è ben maturo e morbido.
- Tritate la cipolla e tagliate a pezzetti il pomodoro, quindi aggiungete entrambi alla crema.
- Mescolate, poi aggiungete le rondelle di peperoncino fresco e il coriandolo tritato.
- Aggiustate di sale e, se occorre, versate ancora un cucchiaio di olio evo. Amalgamate il tutto per qualche istante e infine... gustate!