



GUACAMOLE

Antal personer: 4 | Tillagningstid: ca 15 min.

3-5 avokador (fruktköttet)

½ lök (finhackad)

3 msk koriander (hackad)

½ chili (utan frön och fröfästen; finhackad)

1 vitlöksklyfta (hackad)

1 lime (saften)

Dessutom: havssalt.

1. Halvera varje avokado och skrapa ur fruktköttet.
2. Mosa avokadon med en gaffel – bestäm själv hur len eller fast den ska vara.
3. Tillsätt resterande ingredienser samt ½ tsk salt och blanda väl.

Tänk på att det här receptet går att göra två gånger med de ingredienser du har fått i din leverans. Gör du två satser guacamole blir det 1-3 avokadofrukt över som kan sparas i kylan till ett annat tillfälle.

Tips: Om du vill undvika att guacamolen blir brun om du sparar den kan du lägga i en avokadokärna och täcka över skålen. Då håller den sig fräsch längre. Förvara i kylskåp.

Om dina avokados är lite hårda kan du lägga dem i en fruktskål tillsammans med t.ex. bananer, äpplen och/eller tomater. Dessa frukter innehåller ämnen som får avokados att mogna snabbare. Vill du snabba på processen kan du lägga dina avokados i en påse tillsammans med frukterna.

