



Αβοκαντέζα

5'
Χρόνος
Εκτέλεσης

5'
Χρόνος
Ψησίματος

4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos

- Σοτάρουμε σε ένα **τηγάνι** σε λίγο ελαιόλαδο το κρεμμύδι με το σκόρδο να μαραθούν καλά.
- Μεταφέρουμε σε ένα μπλέντερ και χτυπάμε μαζί με τα αβοκάντο, το αλάτι, το πιπέρι, το μπούκοβο, τον χυμό και το ξύσμα από το λάιμ, το ξίδι και τον κόλιανδρο.
- Προσθέτουμε σιγά-σιγά ελαιόλαδο όσο χρειάζεται για να γλυκάνει και να έχει το μείγμα μας ωραία υφή.
- Σερβίρεται με πίτες ή κριτσίνια.

Tip

Ελαιόλαδο και λάιμ μπορούμε να προσθέσουμε όσο θέλουμε εξαρτάται από το γούστο μας!

Συστατικά

- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 3 σκ. σκόρδο
- 2 αβοκάντο, ώριμα
- 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- μπούκοβο, λίγο
- χυμό λάιμ, από 1-2 λάιμ
- ξύσμα λάιμ, από 1-2 λάιμ
- 1 κ.σ. ξίδι
- κόλιανδρο, φρέσκο, προαιρετικά

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

246 Θερμίδες (kcal)	23.0 Λιπαρά (γρ.)	4.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	4.7 Υδατ/κες (γρ.)
12%	33%	22%	2%
2.7 Σάκχαρα (γρ.)	1.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
3%	4%	13%	20%