



## Avocado fantasia

[Del 20/02/2006 | Sezione: [Contorni](#) | Categoria: [Insalate &...](#)]

**Ingredienti:** per 2 persone: 1 avocado maturo, 1 cucchiaio di succo di limone, 2 pomodori, 2 cipollotti, 1/2 di peperone verde, 50 g di formaggio groviera, 4 foglie di insalata lattuga, 2 cucchiaini di olio d'oliva, 1 mazzetto di crescione, 1 carota, sale, pepe

Tagliate a metà l'avocado nel senso della lunghezza, eliminate il nocciolo, poi estraete la polpa con l'aiuto di un cucchiaio. Eseguite questa operazione con cautela, in modo da non rovinare la buccia, che servirà come contenitore per servire l'insalata. Tagliate a pezzetti la polpa estratta, mettetela in una terrina e bagnatela col succo di limone perché non annerisca. Dividete a metà i pomodori, privateli dei semi e spezzettatene la polpa. Mondate i cipollotti e affettateli finemente. Riducete a tocchetti il peperone e a dadini il formaggio. Ponete tutti gli ingredienti nella terrina contenente la polpa dell'avocado, cospargete con il sale necessario e una macinata di pepe, infine condite con l'olio d'oliva. Mescolate con cura, facendo in modo che il condimento si distribuisca uniformemente, poi suddividete l'insalata nei mezzi avocado svuotati. Foderate un vassoio rettangolare con le foglie di lattuga, adagiatevi sopra i mezzi avocado farciti, decorate con le foglie di crescione e la carota ridotta a bastoncini e servite.

[ [Versione PDF](#) | [Versione per la stampa](#) | [Segnala ad un amico](#) ]