Салат из огурцов, авокадо и лимона

Автор: Мухаббат
24.06.2013 09:28 - Обновлено 24.06.2013 09:30



Очень простой в приготовлении салат. Бархатистый вкус авокадо отлично сочетается с хрустящими огурцами, а лимон придаёт салату нотку прохлады и летней свежести. Можно также подать этот салат в качестве гарнира к отварному или жареному мясу.

Автор: Мухаббат
24.06.2013 09:28 - Обновлено 24.06.2013 09:30

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 хрустящих свежих огурца

1 лимон

1 спелое, но не мягкое авокадо

соль

молотый чёрный перец

7 стеблей зелёного лука

оливковое масло «extra virgin»

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Лимон вымыть, обтереть бумажным полотенцем. Цедру натереть на мелкой тёрке. Затем срезать острым ножом кожуру так, чтобы была видна мякоть. Вырезать филе лимона по долькам между плёнками и нарезать филе кубиками. Из оставшейся сердцевины выжать сок.

Авокадо вымыть, разрезать напополам, удалить косточку, затем срезать кожуру. Мякоть нарезать кубиками. Выложить в чашку, добавить лимонный сок с мякотью лимона и перемешать.

Стебли зелёного лука вымыть и мелко нарезать.

Огурцы вымыть, обтереть бумажным полотенцем, разрезать напополам и нарезать тонкими половинками кружков. Добавить огурцы к авокадо с лимоном, посыпать зелёным луком, посолить и поперчить, приправить оливковым маслом и хорошо перемешать.

Салат из огурцов, авокадо и лимона

Автор: Мухаббат
24.06.2013 09:28 - Обновлено 24.06.2013 09:30



{jcomments on}