

Авокадо зі сезамом

Легка, свіжа закуска французької кухні для любителів авокадо.

Напевно, всі ми знаємо, що авокадо є надзвичайно корисним фруктом - багатим цінними жирами, мінералами та численними вітамінами. Та не всі знають як правильно обрати достигле авокадо.

Найперше зверніть увагу на колір шкірки - зазвичай плоди з більш темним забарвленням, більш стиглі. Легко натисніть на фрукт - якщо плід під пальцями якби пружиниться і злегка прогинається, але швидко відновлює свою форму, то це авокадо достигле. Якщо ж після натискання плід свою форму довго не відновлює, то він перестиглий і, скоріше всього, виявиться підгнилим всередині.

Ще визначити стиглість авокадо, можна відірвавши його плодоніжку. Якщо місце під нею коричневого кольору, то в руках у вас переспілий фрукт. Жовто-зелений колір укупі з твердістю плоду говорить про незрілість авокадо. Ну а якщо колір сліду зелений і яскравий, та ще й сік з'являється при легкому натисканні, то цей фрукт стиглий.

Не завжди вартує брати дуже великий плід - авокадо деяких сортів мають досить велику кісточку і, обравши такий великий плід, Ви отримаєте набагато менше м'якоті, ніж якби обрали авокадо іншого сорту, меншого розміру.

Що ж робити, якщо Ви принесли додому зовсім недозрілий фрукт, який неможливо їсти? Потрібно покласти його в паперовий пакет, разом із яблуком або бананом, і зберігати при кімнатній температурі в затемненому місці. Газ етилен, який виділяють ці фрукти, допоможуть авокадо дозріти швидше. Тільки не забувайте перевіряти стан авокадо, щоби не пропустити момент зрілості і не отримати в результаті гнилий фрукт.

-
- 2 авокадо
 - 1 лимон
 - 2-3 ложки оливкової олії
 - 1 ложка соєвого соусу

- 1 ложка насіння сезаму
- сіль, свіжозмелений перець

Насіння сезаму злегка підрум'янити у духовці – це надасть йому яскравішого горіхового присмаку.

Розрізати авокадо по довжині навпіл, вийняти кісточку за допомогою ножа, очистити від шкірки. У достиглого плоду вона легко знімається руками.

Полити авокадо соком половинки лимона, щоб не темніло. Порізати його великими кубиками і викласти на таріль. Знову полити, соком другої половинки лимона, олією, соєвим соусом, посипати сіллю, перцем і сезамом.

Авокадо подавати до столу зі шпажками як легку закуску перед вечерею чи обідом.

