

Салат “Авокадо з креветками”

Авокадо з креветками - вишукане поєднання смаку.

Ця оригінальна закуска має ніжний смак, який підкорить кожного гурмана! Таку вітамінну, свіжу та легку смакоту можна готувати як для рідних, так і для гостей.

Згідно з археологічними даними, авокадо культивувалося вже у третьому тисячолітті до нашої ери. Ацтеки називали його ауакатль («лісове масло»).

1553 року авокадо вперше згадується в літературі, у книзі «Хроніка Перу». Бернардіно де Саагун, у своїй фундаментальній праці «Загальна історія справ Нової Іспанії» (1576), посилаючись на відомості ацтеків про лікувальні властивості рослин, навів різні відомості про авокадо, зокрема про те, що перемелена кісточка у складі різних сумішей, наприклад з сажею, корисна від лупи та корости.

Авокадо вирощують у багатьох тропічних і субтропічних районах: США, Бразилія, Африка, Ізраїль. Урожай сягає 150-200 кг плодів з дерева. Існує понад 400 сортів авокадо. В Європі авокадо можна купувати цілий рік. Головним постачальником цього корисного плоду до Європи є Мексика.

Плоди авокадо нерідко надходять у продаж щільними і твердими. М'якоть недозрілих плодів досить щільна, по консистенції і смаку схожа на недостиглу грушу або гарбуз.

М'якоть зрілих плодів має ніжну консистенцію, за смаком віддалено нагадує суміш вершкового масла зі зеленню; іноді відчувається горіховий присмак, що нагадує кедрові горішки.

М'якоть зрілого авокадо використовується в кулінарії в холодних стравах: салатах, наприклад у поєднанні з червоною рибою; холодних закусках із креветками; бутербродах із овочами. Зазвичай, щоб уникнути окислення, що псує зовнішній вигляд і смак авокадо, до цих страв завжди додається сік лимону або лайму.

Одна з найпопулярніших страв з авокадо – мексиканська закуска гуакамолє – це пюре з м'якоті авокадо з додаванням солі, лаймового соку, іноді приправ

та інших овочів.

Авокадо використовується у вегетаріанської кухні в деяких холодних стравах як заміну м'яса та яєць.

Авокадо містить корисний рослинний жир і вітамін Е. Цей фрукт багатий вітаміном калію, який володіє проти аритмічними властивостями. Ще один потужний антиоксидант, що міститься в авокадо, є глутатіон – саме його вважають матір'ю усіх антиоксидантів та шеф-пілотом всієї імунної системи.

- 2 шт авокадо
- 100 г варених креветок
- 3-4 столові ложки оливкової олії
- сік лимону
- сіль, мелений перець за смаком
- дрібка посіченої свіжої зелені петрушки

Відварені креветки почистити, якщо вони великі порізати дрібними шматками, якщо менші залишити цілими. Креветки приправити сіллю, перцем, лимонним соком та посіченою петрушкою, перемішати й залишити на кілька хвилин щоб замаринувалися.

Авокадо помити, почистити і акуратно розрізати на дві частини, видалити кісточку, одразу збризнути лимонним соком щоб не темніло.

Наповнити «мисочки» авокадо приготованими креветками, прикрасити зеленю й скибкою лимону та подавати до столу.







