

Avokaadomajonees



Kreemine avokaadomajonees

Kas teadsid, et avokaadot peetakse üheks maailma kõige täiuslikumaks toiduks? Seda eeskätt seetõttu, et avokaados on peidus üle 25 olulise toitaine, muuhulgas nii raud, [magneesium](#) kui ka mõned asendamatud rasvhapped. Ühtlasi on avokaado ka kergesti seeditav ning aitab organismil toitaineid paremini omastada. Seetõttu on tegemist suurepärase lisandiga näiteks rohelistele salatitele, et tagada kõikide vitamiinide ja mineraalide omastatavus.

Üks kaval viis salatite täiustamiseks on särtsaka avokaadomajoneesi kasutamine! Kuna avokaado sisaldab juba naturaalsel kujul ka rasva, ei ole vaja majoneesile lisada ei õli ega ka muud rasvainet. Avokaadost endast piisab täiesti! Lisa sekka vaid pisut küüslauku ning hapukat sidrunit ja ideaalne kaste ongi olemas. Kui sa pole varem avokaadomajoneesi proovinud, siis nüüd on selleks just õige aeg!

Kogus: keskmiselt 300-350g majoneesi

Valmistusaeg: 10 minutit

Raskusaste: kerge

Valmistamiseks vajad:

- 2 suuremat küpset avokaadot (kui kasutad väiksemaid avokaadosid, võta 3 tükki)
- ½-1tl Himaalaja- või meresoola
- 2 keskmise suurusega küüslauguküünt
- 2 spl värskelt pressitud sidruni- või laimimahla
- köögikombaini, saumiksrit või blenderit (kreemise tekstuuri saavutamiseks oluline!)

Kuidas avokaadomajoneesi valmistada?

Koori avokaado ning eemalda kivi. Seejärel tükelda avokaado köögikombaini või kaussi (sõltuvalt sellest, kas kasutad köögikombaini või saumiksrit) ning lisa sekka küüslauguküüned, sool ja sidrunimahla. Töötle ühtlase siidise tekstuuri saavutamiseni. Vajadusel võid maitse järgi lisada juurde sidrunimahla või soola. Kasuta püreestamisel kindlasti kombaini või saumiksri abi, et saavutada siidine majoneesilaadne kaste. Kahvliga purustades samasugust tulemust kahjuks ei saa. Serveeri avokaadomajoneesi värskel salatil või näiteks ahjufriikatega. Kui oled vürtsikate toitumise fänn, võid majoneesi täiustada ka meelepäraste tšillidega (hästi

sobib näiteks mahedamaitseline Korea tšillipulber Gochugaru).