



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 2 | ©2

Avocat méditerranéen

Ingrediënten

- 1 à 2 avocats murs
- Un filet de jus de citron
- 10 tomates séchées au soleil
- poivre
- sel ou Amanprana Orac Botanico mix mild
- c. à s. d'herbes aromatiques italiennes fraîches séchées ou fraîches
- Pincée de gingembre moulu
- Filet d'huile d'olive, Hermanos Catalan

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:

Vorbereidingstijd:

minuten

Bereidingstijd:

0 minuten

Totale bereiding:

0 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van avocado méditerranéen

Bereiding

Pelez et dénoyautez les avocats. Débitez la chair en petits cubes, puis écrasez-la à la fourchette. Ajoutez tout de suite le jus de citron pour éviter la coloration brune (oxydation). Préparez toujours l'avocat juste un peu avant de le servir ; sinon, malgré le jus de citron, il risque de se colorer. Ensuite, incorporez les ingrédients d'une des recettes présentées.

Speciale wensen

- [Végétarien](#)
- [Végétalien](#)
- [Sans gluten](#)