

Тосты с авокадо, фасолью и грейпфрутом

2 порции

Вам понадобится:

1 авокадо
1 грейпфрут
1 3/4 стакана белой фасоли
(консервированной или
приготовленной из сушеных)
1 / 4-1 / 2 ч. Л. Соли
1-2 нарезанных лука (по
желанию)

Поджаренные на 4 ломтика
хлеба (или используйте наан
или лепешки)



Приготовление

- Разрежьте авокадо пополам и удалите сердцевину ножом. Сделайте 5 или 6 длинных надрезов на авокадо сверху вниз, проходя ножом через мякоть авокадо до кожи. Повторите по горизонтали. Ложкой снимите мякоть авокадо с кожицы. Когда вы удалите мякоть, она распадется на маленькие квадратные кусочки.
- Грейпфрут очистите, удалите косточки и нарежьте дольками.
- В миску для смешивания добавьте авокадо, грейпфрут, белую фасоль и зеленый лук, если вы их используете, и перемешайте до однородного состояния. Посыпьте 1/4 чайной ложки соли, перемешайте и попробуйте. Добавьте еще 1/4 чайной ложки или больше по своему вкусу.
- Поджарьте хлеб, наан или лепешку до хрустящей корочки.
- Обильно полейте тосты салатом из авокадо.

