

Гуакамоле

8 порций

Вам понадобится:

- ¼ красной луковицы
- 1 средний зубчик чеснока
- 2 сладких помидора
- 1 средний лайм
- 2 средних спелых авокадо
- ¼ чайной ложки соли

Дополнительные ингредиенты:

- ½ чайной ложки молотого тмина
- ¼ стакана свежих листьев кинзы



Приготовление

1. Очистите лук и чеснок. Помидоры вымойте.
2. При использовании промойте кинзу. Удалите стебли, мелко нарвите листья.
3. Измельчите лук и чеснок. Нарезьте помидоры кубиками размером ¼ дюйма.
4. Промойте лайм и разрежьте пополам. В миске среднего размера выжмите, выбросьте семена.
5. Авокадо разрежьте пополам. Удалите косточку. Большой ложкой достаньте мякоть и добавьте в миску с соком.
6. Посолите авокадо. Если используете тмин, добавьте сейчас. Хорошо разомните вилкой.
7. Добавьте лук, чеснок и помидоры, кинзу. Хорошо перемешайте.

Заметки шеф-повара

- Подавайте в виде соуса с домашними кукурузными чипсами, дольками цельнозерновой питы или свежими овощами. Добавьте ¼ стакана морковных палочек, брокколи, сельдерея, хикама или репы, чтобы получился полноценный перекус.
- Лайм не дает авокадо потемнеть. Храните в закрытой посуде в холодильнике 2- 3 дня.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd)