



AVOCADO BACON E FUERTE



L'avocado è un frutto tropicale che da secoli è presente nelle regioni del sud del nostro paese.

Queste varietà lisce e precoci, ricche di grassi non saturi e vitamina E; sono caratterizzate da un retrogusto consistente di nocciola e pistacchio.

Le aziende produttrici sono Agrinova BIO (Acireale, CT) e la cooperativa Frutti del Sole (Rosarno, RC). Quest'ultima è inoltre un'attrice importante di SOS Rosarno, la rete associativa e produttiva che sostiene l'integrazione dei migranti ed il riscatto dei territori da mafie e caporalato, tramite l'agricoltura sostenibile.



Da Novembre
a Dicembre



Panini e toast,
primi piatti,
insalate,
contorni



Vitamina B, C, E
Calcio, potassio
Aiuta la
digestione



RICETTE



PASTA CON SALMONE E CREMA DI AVOCADO

Ingredienti (per 4 persone):

350g di pasta corta

200g di salmone affumicato

50g di avocado

Olio evo, sale, prezzemolo

Procedimento:

Far bollire l'acqua, nel frattempo tagliare e scottare il salmone in una padella separata. A bollore, buttare la pasta e, per finire la cottura, scolare e unire al salmone, ultimare aggiungendo 10ml di acqua di cottura, aggiungere l'avocado e saltare con fiamma alta. Prima di impiattare, aggiungere un poco di prezzemolo.



GUACAMOLE

Ingredienti:

1 avocado intero maturo

1 scalogno

1 lime

4 pomodorini ciliegini o datterini

Sale, pepe

Procedimento:

Tagliare a metà l'avocado con un coltello, rimuovere il seme e dividere la polpa dalla buccia con un cucchiaio. Porre in un contenitore e appiattire con il dorso di una forchetta o un cucchiaio. Tagliare uno scalogno molto fino e i pomodorini, poi unire all'avocado. Spremere mezzo lime e mescolare insieme agli altri ingredienti, aggiustare di sale e impiattare. Servire con tortilla come snack o di contorno a piatti salati.