ALVOCAT FARCIT AMB GAMBES I ESTRAGÓ



Alvocat farcit amb gambes i estragó: un àpat lleuger i saludable d'estiu perfecte per a un brunch, dinar o un sopar lleuger. Amable amb Keto!

Els nostres monòlegs interiors tenen un poder enorme sobre nosaltres. Poden afectar no només el nostre estat d'ànim, no només els nostres cossos físics, sinó també tots els nostres moments de vigília i, per tant, totes les conseqüències. – Panache Desai

Aquesta és una amanida lleugera i refrescant, ideal per als dies càlids d'estiu! Alvocats farcits amb gambes i estragó. L'amanida de gambes es pot preparar per endavant i es manté durant diversos dies cada cop més saborosa a mesura que marina.

Quan estigui llest per servir, només cal tallar un alvocat per la meitat, treure'n la llavor i omplir-lo al gust del vostre cor. Damunt amb brots de gira-sol! Tan fàcil, tan deliciós! També és un plat tan bonic, no creieu?

La combinació d'estragó i llavors de mostassa és molt francesa, així que m'encanta servir-ho amb una copa de cava i fer-la en alguna celebració o algun sopar romàntic.

A la vegada aquest alvocat farcit amb gambes podria ser el vostre dinar de feina (només porteu l'alvocat sencer i ompliu-lo a la feina) o aquest podria ser un plat d'amanida d'un sopar complet.

Estic en un moment en que només m'agraden les amanides i plats lleugers i senzill, no puc deixar de menjar-ne en cada àpat. Afortunadament, el Marcos també les gaudeix, encara que aquesta en concret no ;).

Els raves cruixents i l'api afegeixen una textura tan bona a l'amanida. M'encanta com se sent aquesta amanida a la meva boca! Treu una ampolla de cava o una kombucha ben fresqueta i celebra l'estiu amb aquest àpat fàcil!

Salut!

Sense gluten

Alvocat farcit amb gambes i estragó

Per 2 racions
Temps: Temps total 20 minuts: Temps de preparació 20 minuts, Temps de repòs 0 minuts.

Ingredients:

- 125g de gambes cuites amb closca, tallades a trossos de mida de mossegada
- 1 cebeta tallada a doranxes fines en diagonal

- 2 raves, tallats a daus fins
- 3 cullerades d’api tallat a daus fins
- 1 cullerada de fulles fresques d’estragó, picades, més per guarnir
- 1 cullerada d’oli d’oliva
- 1 culleradeta de ratlladura de llimona
- 1 cullerada de suc de llimona
- 1 culleradeta de mostassa integral
- 1/8 culleradeta de sal, més per ruixar
- 1/8 culleradeta de pebre trencat
- 1 alvocat gran, perfectament madur, tallat per la meitat, sense llavors.
- Guarnició: Brots de gira-sol o fulles d’estragó



Elaboració:

PAS 1: En un bol mitjà combineu tots els ingredients excepte l’alvocat.

PAS 2: Remeneu bé i deixeu reposar 5 minuts. Tornar a barrejar i tastar i ajustar la sal i el suc de llimona.

PAS 3: El més probable és que en necessiteu més. Refrigerar fins que estigui llest per servir.

PAS 4: Tallar l’alvocat per la meitat, salpebrar i repartir la barreja de gambes entre les dues meitats. Damunt amb brots o fulles d’estragó. Gaudeix immediatament!

Notes

No dubteu a preparar amanida de gambes per endavant i refrigerar fins a 2-3 dies.

Bon profit!



