

Almaverde[®] bio

Crostone
con avocado,
pomodorini
e germogli

CARNEVALE
.....
GUSTOSE RICETTE PER NUOVI SAPORI.



Crostone con avocado, pomodorini e germogli

Perfetto come antipasto o come accompagnamento a un secondo di pesce. Per rendere questo piatto più saporito, puoi condirlo con del peperoncino in polvere e delle foglie fresche di prezzemolo tritato grossolanamente. L'avocado è un frutto ricco di proteine e grassi, ma anche di vitamine, sali minerali e fibre.



Tempo di preparazione: 15 min.

Ingredienti per 2 persone:

2 grandi crostoni integrali, 1 avocado maturo, 1 scalogno piccolo, 10 pomodorini ciliegini, 3 cucchiaini di germogli, 2 cucchiaini di ricotta, 2 cucchiaini di succo di limone, semi di zucca, ½ cucchiaino di sale integrale, fiocchi di sale integrale q.b.

Preparazione:

sbuccia l'avocado e schiaccialo con la forchetta fino a ridurlo in purea. Sbuc-

cia lo scalogno e grattugialo finemente. Aggiungi al purè: lo scalogno, il limone e il sale, poi mescola bene. Lava i pomodorini e tagliali a metà. Spalma il purè di avocado sul crostone, aggiungi i pomodorini, i germogli, i semi di zucca e qualche fiocchetto di ricotta. Finisci il crostone con un pizzico di sale in fiocchi. Servi a temperatura ambiente.

Un'idea in più:

per rendere questa ricetta vegana sostituisci la ricotta con del tofu affumicato.

www.almaverdebio.it **Almaverde[®]**
bio

Ricette a cura di **Bettina[!]**
in cucina! www.bettinaincucina.com