AVOCADO RIPIENO CON TONNO VEGETARIANO VUNA

INGREDIENTI

1 vasetto di Garden Gourmet Vuna

2 avocado appena maturi

1 pomodoro

1 tazza di germogli (erba medica e germogli di cavolo rosso)

½ cipolla rossa piccola

1 cucchiaino di panna acida o crème fraîche

1 lime

1 ciuffo di crescione

mazzetto di coriandolo

sale

Pepe

semi di sesamo nero

4 PORZIONI

20 MIN

FACILE

Veloce e gustoso? Nessun problema! Prova l'avocado ripieno di Vuna! Semplicemente delizioso e completamente veggie!

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

1. Mescolate la cipolla, il pomodoro e il coriandolo con il Vuna

Tritate la cipolla e tagliate a cubetti il pomodoro. Trita il coriandolo. Mescolare cipolla, pomodoro e coriandolo con la Vuna.

2. Preparate gli avocato

Tagliate a metà gli avocado, elimina il nocciolo e sbuccia delicatamente la buccia della polpa. Irrorare gli avocado con il succo di lime e cospargere leggermente di sale e pepe.

3. Riempite gli avocado con l'insalata di Vuna, guarnite e gustate!

Riempite le cavità degli avocado con l'insalata di Vuna e guarniteli con diversi germogli e crescione. Cospargere con i semi di sesamo.

SCOPRI ALTRE RICETTE SU WWW.GARDENGOURMET.IT