



reteta-video.ro

## Pasta de avocado cu peste afumat

**Pasta de avocado cu peste afumat** este o gustare plina de vitamine, satioasa dar simpla, perfecta pentru o cina rapida, dar si ca un aperitiv.

### **INGREDIENTE PASTA DE AVOCADO CU PESTE AFUMAT**

3 bucati de avocado bine copt

100 gr. de peste afumat

2 linguri de mustar

2 cepe mici sau 4 fire de ceapa verde curatate si spalate

1 ardei rosu curatat de seminte si spalat

2 catei de usturoi zdrobiti

4 linguri de zeama de lamaie

sare

### **MOD DE PREPARARE**

#### **PASTA DE AVOCADO CU PESTE AFUMAT**

##### **PASUL 1**

Taiem fin ceapa si ardeiul. Maruntim pestele afumat.

##### **PASUL 2**

Taiem fiecare bucata de avocado in doua pe lung, rasucim o jumătate fata de cealalta, scoatem samburele si scobim pulpa cu ajutorul unei linguri.

##### **PASUL 3**

Punem pulpa de avocado intr-un bol si turnam imediat peste ea zeama de lamaie, pentru a impiedica oxidarea. Pasam avocado cu o furculita, pana cand obtinem o pasta.

##### **PASUL 4**

Adaugam bucatile de peste afumat peste pasta de avocado, punem ardeiul si ceapa tocate.

##### **PASUL 5**

Adaugam usturoiul zdrobit si mustarul. Amestecam bine toate ingredientele.

##### **PASUL 6**

Gustam si daca mai este nevoie punem sare (pestele afumat este deja sarat).

##### **PASUL 7**

Acoperim si introducem in frigider.

##### **PASUL 8**

Servim pe paine prajita, felii de castraveti sau pe biscuiti sarati.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Pasta de Avocado cu Peste Afumat.**

**POFTA BUNA!**

### **SFATURI**

Pentru ca pasta se oxideaza repede o punem pe painea prajita sau pe biscuiti cu maxim o ora inainte de servire !