

# Avocado



## Hapje

Vegetarisch

**4 personen**

**Land:** Mexico

**Bereiding:** 10 minuten

**Seizoen:** hele jaar door



## Ingrediënten

- 3 rijpe avocado's
- 1 rode of groene Spaanse peper, fijngesneden
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 1 tomaat, ontveld, zadjes verwijderd en in blokjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- sap van ½ limoen

## Bereidingswijze

1. Prak het vruchtvlees van de avocado's fijn met een vork. Bewaar de pitten.

2. Meng de rest van de ingrediënten met 1 theelepel zout door de avocadopuree. Stop de pitten in de tapenade om verkleuring te voorkomen.
3. Haal ze er weer uit vlak voor je de guacamole serveert.

## Tenslotte

Avocado is een boom die in Centraal-Amerika groeit. Hij is vooral bekend om zijn gelijknamige vrucht. Avocadovruchten worden voornamelijk rauw gegeten. Na het schillen kleurt het vruchtvlees snel bruin door blootstelling aan de lucht, maar dit kan worden tegengegaan door het toevoegen van citroensap. De avocadovrucht speelt een belangrijke rol in bepaalde Centraal-Amerikaanse keukens, in Mexico wordt de vrucht bijvoorbeeld gebruikt als basis voor **Guacamole** zoals in bovenstaand recept. Het woord guacamole komt van het Nahuatl ahuocamolli (avocadosaus). Guacamole is een bekende (dip)saus, afkomstig uit het zuiden van Mexico. Het wordt meestal gegeten met Mexicaanse tortilla's en tortillachips, maar kan worden toegevoegd aan vrijwel elk Mexicaans gerecht. In Mexico en zuidelijk Californië is guacamole een goedkoop bijgerecht. Op plaatsen waar avocado's duur zijn, wordt guacamole als een delicatessen beschouwd. In Californië wordt de guacamole vaak vermengd met zure room of mayonaise, hetgeen de smaak volgens de Mexicanen niet ten goede komt.

**Avocadocrème met garnalen** is een voorgerecht voor 4 personen. Je kunt het ook maken als amuse, dan is het voldoende voor 9 - 10 personen. Je gaat zo te werk: Maak een crème van de gepelde avocado's, peper, zeezout, paar druppels olijfolie, paar druppels witte wijnazijn en 40 gr mayonaise. Stuk komkommer halveren, pitjes uithalen en in hele fijne plakjes snijden. Kort marinieren met olijfolie, peper, zout en witte wijnazijn. Van een tomaat pitjes en binnenwerk verwijderen. 100 gram Hollandse garnalen afspoelen. Crème in glas doen, vervolgens schijfjes komkommer, garnalen, stukje tomaat en stukjes bieslook erbovenop schikken. Ik maak ook regelmatig een **Avocadosalade met winterpostelein**.

Winterpostelein is te verkrijgen van december t/m maart. Verkrijgbaar bij de betere groenteboer en de biologische natuurwinkel. 10 gram winterpostelein wassen en laten uitlekken. Maak 100 gram champignons schoon, snijdt ze in plakjes en besprenkel deze met citroensap. Schil 1 appel, boor het klokhuis eruit, snijdt de appel in dunne schijfjes en besprenkel deze met citroensap. Schil 1 avocado, snijdt hem door midden, verwijder de pit en snijdt het vruchtvlees in dunne schijfjes. Besprenkel de schijfjes met citroensap. Snijdt 200 gram Parmezaanse kaas aan een stuk in grove stukken. Doe de postelein, champignons, appel, avocado en kaas in een schaal en meng dit alles goed door elkaar. Pel 1 knoflookteentje en pers hem uit. Roer in een kom 3 el olijfolie, 2 el wijnazijn, 4 el crème fraîche, 1 tl mosterd, knoflook, zout en peper door elkaar en schep deze dressing vlak voor het serveren door de salade. Tot slot een heerlijke **Avocado Gazpacho** voor in de zomer. Snijd  $\frac{3}{4}$  van 1 geschilderde komkommer zonder zaadlijsten in blokjes en de rest in smalle reepjes. Doe de komkommerblokjes met het vruchtvlees van 2 avocado's, 500 ml koude groentebouillon en 125 ml crème fraîche in een blender of keukenmachine en draai tot een gladde soep. Voeg naar smaak citroensap toe en laat de soep in 2-3 uur koud worden in de koelkast. Roer de soep door en doe in mooie glazen en garneer met reepjes komkommer en basilicum.