Pasta z awokado

data aktualizacji: 2025.12.18 autor: Redakcja



Brakuje Ci pomysłu na pożywne śniadanie? Sięgnij po awokado! Ten owoc – bogaty w witaminy i składniki mineralne świetnie nadaje się do przyrządzania różnorodnych past. Z tuńczykiem, twarogiem, a może z jajkiem? Serwuj je z jasnym lub z ciemnym pieczywem – na śniadanie, kolację, albo zabieraj do pracy. Jego wyrazisty smak z całą pewnością Cię oczaruje.

Pasta z awokado i jajka

Składniki:

- 1 dojrzałe awokado

- 2 jajka ugotowane na twardo
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Pieprz i sól

Przygotowanie pasty z awokado:

Miąższ z awokado wydrąż łyżką i przełóż do miski. Dodaj ugotowane na twardo jajka, majonez, sok z cytryny i oliwę. Składniki zmiksuj na gładką masę. Dodaj szczyptę soli i świeżo zmielonego pieprzu, wymieszaj łyżką. Gotowe!

Pasta z awokado i tuńczyka

Składniki:

- 1 dojrzałe awokado
- 1 puszka tuńczyka
- 1 jajko ugotowane na twardo
- 1 cebula dymka
- 1 łyżeczka majonezu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Kilka gałązek natki pietruszki
- Pieprz i sól do smaku

Przygotowanie pasty z awokado:

Awokado przekrój na pół, usuń pestkę, miąższ wydrąż, przełóż do miski i rozgnieć widelcem. Owoc skrop sokiem z cytryny, dodaj rozgniecione widelcem jajko. Tuńczyka odsącz z zalewy i przełóż do miski. Dymkę i pietruszkę umyj, posiekaj i dodaj do reszty składników. Dołóż majonez, wymieszaj i dopraw przyprawami. Smacznego!

Pasta z awokado i twarogu

Składniki:

- 1 dojrzałe awokado
- 150 g twarogu
- 1 cebula dymka
- 1 łyżka soku z cytryny
- Sól morska

Przygotowanie pasty z awokado:

Wydrąż miąższ z awokado i przełóż do miski. Dodaj twaróg i sok z cytryny. Dokładnie wymieszaj. Cebulę dymkę poszatkuj i dodaj do reszty składników. Wymieszaj łyżką lub, jeśli wolisz – zblenduj. Dopraw szczyptą soli morskiej. Podawaj np. z pieczywem razowym.

MOŻE CIĘ ZAINTERESOWAĆ:

Jak wybrać najlepszy toster do domu? Kompleksowy przewodnik

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/37880-pasta-z-awokado