

Entrée

Sauce dip pour nachos et bâtons de légumes frais ou avec des tortillas de blé (voir recette séparée)

Guacamole

Ingrédients pour 10 portions :

1 petit piment chili
rouge, séchée
3 gousses d'ail
5 gros avocats,
très mûrs
2 c. à soupe de jus de citron
sel

Nettoyez et lavez le piment chili, épluchez les gousses d'ail et écrasez les deux avec 1 – 2 cuillères à soupe d'eau dans un mortier. Faites reposer pendant 5 à 10 minutes. Nettoyez et lavez les avocats, épluchez-les et réduisez-les en purée. Passez la pâte chili-ail à travers une passoire et mélangez-la avec la purée d'avocats. Ajoutez au Guacamole du sel et du jus de citron au goût et servez-le avec des dés de tomates à goût.

Temps de préparation : env. 15 minutes

Temps de repos : 5 – 10 minutes

Par portion :

kJ/kcal : 574/137

protéines : 1,2 g

matières grasses : 15 g

glucides : 0 g