

# Salsa Guacamole

La salsa Guacamole è una famosissima salsa Messicana a base di avocado maturo. Normalmente si serve come aperitivo, accompagnata a nachos di mais o tortillas, o semplicemente a fettine di pane abbrustolito. Ma si sposa molto bene anche con la carne alla griglia e con il fritto.



Per un ottimo Guacamole è fondamentale scegliere un avocado maturo. La buccia deve essere leggermente cedevole al tatto, ma il colore deve essere uniforme e senza macchie scure, che normalmente denotano un'eccessiva maturazione. Se acquistate un avocado ancora un po' acerbo, con la polpa non perfettamente morbida, lasciatelo maturare insieme all'altra frutta per 3-4 giorni prima di utilizzarlo.

## Ingredienti:

- 1 avocado maturo
- 1 lime
- 1 pomodoro rotondo ben maturo
- mezza cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di semi di cumino o semi di **Nigella**
- peperoncino a piacere
- olio, sale pepe qb

Lavare e tagliare a metà l'avocado, togliendo delicatamente il seme che andrà tenuto da parte. Scavare la polpa con un cucchiaio, schiacciarne una metà con la forchetta in una ciotola e tagliare l'altra metà a dadini piccoli. Unire i dadini alla polpa di avocado, grattugiare la buccia del lime e spremere sull'avocado il succo dell'agrume, mescolando bene in

modo da prevenire l'ossidazione. Tritare finemente la cipolla e l'aglio e aggiungere al composto. Tagliare il pomodoro in quarti, rimuovere i semi, tagliare a dadini e versare nel resto del composto. Aggiungere i semi di cumino, il peperoncino, qualche cucchiaino di olio, sale e pepe. Bilanciare a piacimento aggiungendo se serve altro sale, pepe o peperoncino. Versare la salsa in una ciotola in cui servirla, inserire al centro il seme dell'avocado (che servirà a non fare ossidare la salsa finchè non verrà servita), coprire con pellicola e lasciare in frigorifero per almeno un'ora. Togliere dal frigorifero circa 10 minuti prima di servire.

Nota: tra gli ingredienti ho citato il cumino **Nigella**. E' un cumino nero, i semi sono piuttosto piccoli e il sapore è meno forte del cumino classico, quindi a mio avviso più adatto alla nostra cucina, meno abituata ai sapori forti delle spezie.