

AVOCADO RIPIENO CON TONNO VEGETARIANO VUNA

INGREDIENTI

1 vasetto di Garden Gourmet Vuna
2 avocado appena maturi
1 pomodoro
1 tazza di germogli (erba medica e germogli di cavolo rosso)
½ cipolla rossa piccola
1 cucchiaino di panna acida o crème fraîche
1 lime
1 ciuffo di crescione
mazzetto di coriandolo
sale
Pepe
semi di sesamo nero

 4 PORZIONI

 20 MIN

 FACILE

Veloce e gustoso? Nessun problema! Prova l'avocado ripieno di Vuna! Semplicemente delizioso e completamente veggie!

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

1. Mescolate la cipolla, il pomodoro e il coriandolo con il Vuna

Tritate la cipolla e tagliate a cubetti il pomodoro. Trita il coriandolo. Mescolare cipolla, pomodoro e coriandolo con la Vuna.

2. Preparate gli avocado

Tagliate a metà gli avocado, elimina il nocciolo e sbuccia delicatamente la buccia della polpa. Irrorare gli avocado con il succo di lime e cospargere leggermente di sale e pepe.

3. Riempite gli avocado con l'insalata di Vuna, guarnite e gustate!

Riempite le cavità degli avocado con l'insalata di Vuna e guarniteli con diversi germogli e crescione. Cospargere con i semi di sesamo.

**SCOPRI ALTRE RICETTE SU
WWW.GARDENGOURMET.IT**