

Recept: Namaz od Avokada



Već dugo tražite nešto jednostavno, drugačije i fino za doručak , ručak ili večeru, a k tome je i ljeto. Avokado... i **recept** za najukusniji **Avokado namaz** nad kojim će pokleknuti mame i bake. Jednostavan za pripremu, bogatog okusa i **zdrav** - vrijeme je za **Avokado namaz**.

Avokado i zdravlje

Avokado se smatra jednom on najzdravijih namirnica važnih za očuvanje zdravlja **mozga, srca i vida**. Avokado sadrži velike količine biljnih vlakana. Sadrži čak **20 esencijalnih** hranjivih sastojaka koje naš organizam treba. Bogat je **kalijem**, te vitaminima A, C, D, E, K i vitaminima **B kompleksa**.

Avokado ne sadrži ni natrij ni kolesterol stoga je idealan za "tlakaše teške kategorije".

[Pročitajte više o Avokado dijeti!](#)

Avokado treba jesti svaki dan, cijeli dan

Avokado je namirnica koju možete jesti uz puno toga. Trenutni gurmanski hit je **tost s avokadom**. Čini vam se čudno, avokado nema pretjerano intenzivan okus te se upravo zbog toga **slaže s gotovim svim namirnicama**. Avokado možete jesti u

raznim kombinacijama:

- **Avokado na tost** - možete kombinirati s jajima, šunkom, zdravim klicama i rajčicom.
- **Vegetarijanci** će uživati u kombinaciji s koprom, rotkvicama i nekoliko kapi limunova sok.
- Avokado možete kombinirati i s ljutim umakom ili **čili papričicama**.
- **Salate s avokadom** - premda ga možete staviti bilo gdje da bude jednako fin avokado se zbilja dobro slaže sa zrelim sočnim rajčicama, uz malo maslinova ulja i prstohvat soli. U salate s avokadom možete dodati i nekoliko listića **bosiljka** ili **metvice**.
- **Meksikanci** - za ljubitelje meksičke kuhinje najbolja opcija je isprobati tacose s avokadom. Crni grah i avokado - vrijeme je da srušite dosadašnje gurmansko iskustvo.

Recept: Avokado namaz

Sastojci za 4 osobe

- 1 zreli [avokado](#)
- 1 žličica [limunovog soka](#)
- 1 češanj [češnjaka](#)
- [sol](#) i papar
- 1 žlica nasjeckanog peršina

Priprema

1. Avokado razrežite po dužini, odstranite košticu i žlicom izvadite mesnati dio.
2. Od njega napravite pire i umiješajte limunov sok, maslinovo ulje, protisnuti češnjak, sol, papar i peršin.
3. Namaz servirajte u ljusci avokada ili u posudi.
4. Avokado namaz u **hladnjaku** može izdržati **2-3 dana**.

Posluživanje

Poslužite uz kruh i rajčice (pogotovo dobro paše uz cherry rajčice). Može se konzumirati u svako doba dana, jelo je vrlo lagano. Ako ga pripremate ujutro moglo bi vas zanimati i ovo » [zdrav doručak](#)