

Avocado Toast

Un viaggio nella capitale inglese e un pranzo a Covent Garden. Scatta così la mia scintilla per l'Avocado Toast, la cui ricetta ti ripropongo oggi.



Di ritorno da un recente viaggio di piacere con la mia famiglia a **Londra**, ho subito pensato di provare a replicare per Casa Di Vita il delizioso Avocado Toast consumato a Covent Garden.

Una sorta di illuminazione, una pausa tra le tante visite nella capitale inglese e un locale un po' speciale. *Le Pain Quotidien*, una bakery con una filosofia che mi ha subito fatto pensare a questo spazio web, così conviviale e attento, un luogo dove al primo posto vi è la gioia di **scoprire il piacere del cibo** facendo però attenzione al giusto bilanciamento dei nutrienti.

E poi una **pietanza semplice eppure gustosa**, ordinata un po' per curiosità, ricca di tante piccole attenzioni che mi hanno subito conquistata.

Sono una [blogger padovana](#) con una passione per la tradizione del mio territorio, questo è vero, ma è altrettanto vero che mi piace anche mettere il becco fuori casa! Londra è ai primi posti delle mie destinazioni del cuore e non manco di tornare, anno dopo anno, con rinnovato entusiasmo.

Oggi cercherò pertanto di riprodurre il gradevole effetto che ho provato nel ricevere il mio delizioso **Avocado Toast**, facilissimo e veloce da realizzare. Gradevolissimo per la vista, ottimo per il palato!

Buon appetito!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 10 minuti

Ingredienti (per 1 persona)

pane integrale ai semi di girasole

1 avocado maturo

1 limone

1 confezione di Mix di semi per insalate Despar Vital (con semi di girasole, zucca e lino)

germogli di ravanella rossa e bietola rossa

olio extra vergine di oliva

Procedimento

1. Taglia l'avocado in due, toglilo il seme interno e la buccia esterna.
2. Taglia alcune fette sottili di avocado che userai come decoro del toast.
3. Taglia la restante parte a cubetti e procedi alla preparazione della salsa schiacciando l'avocado con una forchetta o con l'aiuto di un tritatutto.
4. Aggiungi all'avocado tritato un po' di olio e qualche goccia di limone. Continua a lavorare la crema fino a farla diventare della consistenza desiderata (a me piace un po' irregolare e non troppo setosa).
5. Ricopri la fetta di pane con la crema di avocado, decora con le fettine di avocado, una manciata di semi misti e una piccola quantità di germogli a piacere.

Suggerimento: non esagerare con i germogli, sono piccoli, molto graziosi ma incredibilmente saporiti!