Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:15

Ingredienti:

Un avocado, una pera, una cipolla piccola, un pizzico di menta, salvia ed origano, quattro cucchiai di pistacchi, un lime, un cucchiaio di olio evo, un pizzico di pepe nero e sale dell'Himalaya.

Vota la ricetta
Voti: 283 Media: 4.15

Ok, oggi si parla di un “primo piatto” che va benissimo anche come snack o antipasto accompagnato magari da crackers o taralli crudisti.

Questa **“salsa” di avocado e pere** con aggiunta di **pistacchio** è veramente molto sfiziosa e saporita, ed è anche un metodo alternativo per gustarsi il frutto principe del nostro menu crudista di ottobre: **la pera**.

La ricetta è velocissima e ti servono pochi freschi ingredienti tra i quali appunto pere, avocado, cipolla ed erbe aromatiche… ma vediamo subito come si prepara!

Prepariamo la salsa avocado e pere

Toglia la buccia all’**avocado** e taglia la polpa a piccoli cubetti, fai poi la stessa cosa con la **pera**. Taglia anche la **cipolla** in piccoli cubetti e sminuzza la **salvia**, la **menta** e l’**origano**.

Sbriciola i **pistacchi**, e riponi tutti gli ingredienti a parte l’avocado, in un contenitore rotondo, mescolandoli con delicatezza.

Ora è il momento di aggiungere il **succo di mezzo lime** e sbriciolare sopra un po’ di scorza verde. Aggiungi **sale himalayano e pepe nero** e mescola nuovamente.

Versa per l'ultimo l'avocado, così non si schiaccerà nel miscelare il tutto... la salsa è pronta! Assaggiala per capire se va aggiustata di sale, pepe o erbe aromatiche e gustala come accompagnamento di crackers crudisti o verdure crude come carote, sedano o rapa.

Se, al contrario di me, non sei un amante del pistacchio, potresti sostituirlo tranquillamente con mandorle, noci di macadamia o semi di zucca.

Ma vogliamo parlare un attimo dei pistacchi? Questa tipo di frutta secca, molto apprezzata come snack, o antipasto o come decorazione in molte ricette, è originario del medio oriente, ed è stato introdotto in Europa dagli arabi.

Il **pistacchio è ricco di Vitamine: A, gruppo B, C ed anche la E,** che aiuta a proteggere il cuore e tutto il sistema cardiovascolare. Inoltre il piccolo frutto verde contiene ferro, fosforo, potassio, rame e manganese e contribuisce all'abbassamento del colesterolo cattivo (LCL).

Per concludere, un'ultima cosa: la **salsa crudista di avocado e pere** si conserva in frigorifero, in un contenitore chiuso, anche per tre-quattro giorni, nel caso dovesse avanzarti... per cui, buon appetito!