

INGREDIENTES

- ▷ 300 gramos de **aguacates ecológicos** maduros.
- ▷ 1 **tomate ecológico** muy maduro.
- ▷ Medio **puerro ecológico** pequeño o un cuarto de cebolla mediana ecológica.
- ▷ Zumo de medio **limón ecológico**.
- ▷ 2 cucharadas soperas de **aceite de oliva virgen extra ecológico**.
- ▷ 1 cuchara sobera de pasta de **umeboshi**, o una pizca de **sal** sin antiapelmazantes.
- ▷ Una pizca de **pimienta**.

ELABORACIÓN

- ▶ Para la elaboración del guacamole es importante el punto del aguacate. Necesitamos usar aguacates maduros pero que no estén pasados.
- ▶ Cogeremos los aguacates, los abrimos por la mitad y les sacamos la pulpa, haciendo cuadraditos en ella y ayudándonos de una cuchara. Volcamos los trocitos del aguacate en un bol y reservamos.
- ▶ A continuación picaremos en pequeños trozos los tomates y el puerro o cebolla, y lo añadimos en el bol del aguacate. Echaremos también el aceite, el limón y la pimienta (para darle un puntito picante) y la pasta de umeboshi. Lo mezclaremos todo bien hasta que tenga una apariencia uniforme.
- ▶ El secreto de un buen guacamole es no tritarlo, por eso os recomiendo aplastarlo con un tenedor hasta que todo este bien mezclado y la pasta quede con una textura gruesa. Nunca lo tritures con una batidora.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN.

Lo podemos acompañar de nachos o mejor de unos crudites de zanahoria, apio, etc.

NOTAS.

El aguacate madura bien al lado de manzanas o peras, por la pectina de estas frutas. Otra opción es envolverlo en papel de periódico.

Que aproveche! On egin!

