

Uno degli ingredienti più cercati online nel 2015 è stato l'avocado. Prepariamoci un toast, anzi 10!



L'**avocado toast** è il piatto dell'anno e lo sarà ancora di più nel 2016.

Tutti lo fotografano, lo postano, lo condividono e lo preparano per colazione, pranzo e merenda.

Il piatto delle celebrities d'oltre oceano per eccellenza.

Una ricetta davvero semplice che ha fatto il giro del mondo e sta facendo impazzire il web.

Non possiamo esimerci dal parlarne anche noi e quindi vi proponiamo non una, ma ben 10 ricette, dolci e salate, per prepararlo sia in modo classico, che anche in maniera un po' inusuale.

La ricetta base dell'avocado toast prevede pane in cassetta abbrustolito e avocado.

Il pane può essere bianco o integrale, decidete voi. Noi consigliamo quello nero di segale o il multi cereale.

Il frutto deve essere maturo, ma non troppo, abbastanza morbido al tatto e possibilmente con il picciolo. L'avocado con la buccia verde brillante è l'ideale. Evitate quelli scuri e con le macchie. Ricordate che una volta sbucciato l'avocado va mangiato subito. Altrimenti conditelo con un po' di succo di limone.

1. Avocado toast con l'uovo

Questa è una delle ricette più riproposte dell'ultimo anno. Basta scaldare del pane in forno o sulla piastra e poi spalmarci sopra della polpa di avocado schiacciata con la forchetta e condita con sale, limone e pepe. Completate con un uovo al tegamino e mangiate subito!

2. Avocado toast mediterraneo

Chiamiamo così questa versione con i pomodori. Potete mettere sulla base di pane e polpa di avocado dei pomodorini tagliati a metà o anche dei pomodori secchi sott'olio. Se avete tempo, provate anche con i confit. Condite con un filo di olio e dell'origano.

3. Avocado toast al salmone

Un piatto ricco di omega tre e di grassi buoni. Avocado e salmone fanno bene al cuore, ricordatelo! Basta preparare la solita base e poi aggiungere del salmone affumicato. Condite con il succo di limone e del pepe.

4. Avocado toast al formaggio

Spalmate sul pane del formaggio morbido tipo caprino e poi completate il toast con delle fette di avocado intere, non con la polpa. Condite con olio, sale e pepe.

5. Avocado toast american breakfast

Perfetto per la colazione. Mettete sulla base di pane e polpa di avocado delle uova strapazzate e delle fette di bacon croccante.

6. Avocado toast alle verdure

Questa versione è perfetta per vegetariani e vegani. Decorate il toast di base con delle zucchine tagliate con la mandolina e condite con olio, sale, limone e peperoncino. In alternativa provate con carote e cetrioli.

7. Avocado toast con feta e guacamole

Per questa ricetta dovete preparare un guacamole aggiungendo alla polpa schiacciata di avocado anche pomodorini tagliati a pezzetti, cipolla tritata, sale, limone e tabasco. Poi spalmate il composto sul pane abbrustolito e completate con dei cubetti di feta.

8. Avocado toast alle fragole

Una versione dolce del classico avocado toast con le fragole tagliate a fettine e l'aceto balsamico. da provare!

9. Avocado toast al miele

Un'idea perfetta per le giornate fredde invernali. Questo toast è arricchito con tanto miele e noci e perché no, se vi piace, aggiungete anche un bel po' di cannella.

10. Avocado toast al melograno

Una ricetta perfetta per il Natale o per il cenone di Capodanno perché il melograno porta fortuna. Decorate il toast di base con dei chicchi di melograno e condite con miele in abbondanza e mandorle a lamelle.