



Ingredienti:

mezzo avocado
il succo di mezzo lime
1 peperoncino
1 cipollina
sale
pepe

Preparazione: pulite l'avocado e tagliatelo a tocchetti, sbucciate e tagliate a pezzetti la cipollina. Mettete tutti gli ingredienti nel mortaio (tenendo da parte un po' di succo di lime) e pestateli insieme per amalgamarli fino a quando non avrete raggiunto una consistenza cremosa e l'avocado sia disfatto quasi completamente. Aggiungete il succo di lime restante e servite.

Note: le dosi sono per un antipasto per due persone (per accompagnare le tortilla chips). Questa salsa si può utilizzare in molti modi, il più classico è quello di pescarla dalla sua ciotola con le tortilla chips. Esistono moltissime ricette per il guacamole, la ricetta base non prevede la cipolla (io ne ho messa pochissima), alcune prevedono anche il pomodoro, l'aglio e altro ancora. Io ho cercato di fare una salsa saporita ma, al tempo stesso, semplice. Sarebbe meglio preparare questa salsa utilizzando il mortaio, infatti il metodo tradizionale di preparazione del guacamole comporta l'uso del molcajete (mortaio e pestello tipici messicani) per schiacciare e mischiare gli ingredienti. Se non avete il molcajete e neanche un altro mortaio

utilizzate piuttosto la forchetta per schiacciare l'avocado che deve essere bello maturo (con quella consistenza un po' "burrosa"); il frullatore rischia di alterarne il sapore.

Il lime serve per evitare che l'avocado si ossidi e si inscurisca; se non lo avete potete sostituirlo con del succo di limone. Io sono stato così veloce a finirlo che il problema dell'ossidazione non si è posto.

Su Wikipedia ho trovato anche l'origine del nome: il termine guacamole deriva dallo spagnolo messicano via Nahuatl: AhuacamOlli, da Ahuacatl (= "avocado") + molli (= "salsa").

<http://www.veganblog.it/2009/09/02/guacamole-2/>