Avokádová pomazánka zvaná Guacamole

Vloženo: 13.09.2016 Reklamní sdělení

Pokud jste ještě nevyzkoušeli naprostou **klasiku mexické kuchyně zvanou guacamole**, pak je na čase to změnit. Jedná se vlastně o jakousi pomazánku (*někdy se označuje jako dip*), jejíž základní ingrediencí je **avokádo**. Tento pokrm je velice jednoduchý na přípravu a zároveň je také velice zdravý, protože je v něm obsaženo mnoho minerálů, vitamínů, stopových prvků a zdraví prospěšných tuků. A nyní už si představme samotný recept.

Recept na guacamole

Vezmeme si menší mísu. Dáme do ní čtyři oloupaná a pecek zbavená avokáda. Ty rozmačkáme vidličkou na pastu, ale ne na zcela jemnou. Měly by v ní zůstat **menší nerozmačkané kousky**. Pak už jen přidáme čerstvě vymačkanou šťávu z jednoho citronu, rozmačkaný stroužek česneku, půl lžičky soli, čtyři na menší kostky nakrájená rajčata, tři lžíce nadrobno nakrájené cibule, pět lžic posekaných čerstvých listů koriandru a jednu najemno nakrájenou papričku jalapeño. Důkladně promísíme a ihned podáváme.

Podávání a konzumace

Guacamole by se mělo připravovat **těsně před podáváním** a ne dopředu. Důvod je prostý. Dužina avokáda na vzduchu rychle oxiduje, **což vede ke zhnědnutí** (*jako to známe třeba u jablka*). Po zdravotní stránce to sice závadné není, ale ke konzumaci to příliš neláká. Když náhodou nastane situace, kdy ho budete muset po delší dobu uchovávat v lednici, je možné zhnědnutí na čas oddálit. Zde je pár triků.

Jak oddálit zhnědnutí

Proti oxidaci částečně bojuje už samotná ingredience v podobě **čerstvé vymačkané citronové šťávy** (*stejně hodnotnou a stejně často používanou surovinou je šťáva z limety*). Ta má ovšem jen časově omezenou účinnost a pro lepší a dlouhodobější efekt je nutné ji trochu pomoct.

Potravinářská fólie

První z možností je zabalení avokádové pomazánky do potravinářské fólie. Tento způsob není

pochopitelně naprosto stoprocentní. Z balíčku totiž jen velice těžko vymačkáte všechen vzduch. Je to však stále lepší, než neudělat vůbec nic.

Voda

Další možností je **zalití vodou**. Nejprve dip dokonale utlačte a zarovnejte v míse/krabičce, čímž z něj dostanete vzduch. Poté ho opatrně zalijte vlažnou vodou (*jeden centimetr by mě stačit*). Až budete chtít přistoupit ke konzumaci, tak vodu pomalu a opatrně vylijte, pomazánku znovu promíchejte a můžete se pustit do jídla. Takto může v lednici vydržet teoreticky po dobu až tří dnů, aniž by zhnědlo, nebo se zkazilo. Zcela bezvýhradně se na to však **nespoléhejte**, byť se tento trik může jevit velice účinný.

Avokádový olej

Jedná se o **prakticky stejný trik**, jako je výše zmiňované zalití vodou. Zde však použijeme avokádový olej. Vrstva oleje o tloušťce jednoho až dvou milimetrů bude bohatě stačit (*nezbytné je důkladné zarovnání pomazánky*). Olej před konzumací neslijeme, ale zamícháme ho do guacamole.

Závěrem k hnědnutí guacamole

Celý recept, respektive příprava tohoto pokrmu je natolik prostá a rychlá, že **nedává smysl ho předpřipravovat**, nebo slepě očekávat jeho konzumaci od strávníků, u kterých si nejste jisti, že ho budou jíst. Naše rada je tedy jednoduchá. Chcete li dělat guacamole, mějte doma k dispozici nezpracované potřebné suroviny na jeho přípravu a začněte ho dělat až ve chvíli, kdy víte, kolik lidí si ho chce dát. Předejte tak zbytečnému vyhazování chutného jídla a samozřejmě si ušetříte i případnou práci navíc. Přejeme dobrou chuť!