

INGREDIËNTEN

Voor 2 porties
1 eetrijpe avocado
1 tomaat
1 limoen
1/4 rode ui
1/4 rode peper
1 teentje knoflook

GUACAMOLE

Bevat per portie: Kcal: 195 | Eiwit: 3,3 gr | Koolhydraten: 15,7 gr | Vet: 15,5 gr | Vezels: 9 gr

ZO MAAK JE HET

• Snipper de ui zo fijn mogelijk en hak ook de knoflook en een kwart rode peper fijn.
• Snij de tomaat in plakken, haal de pitjes en het vruchtvlees eruit zodat je alleen de harde buitenkant overhoudt. Snij deze in kleine blokjes.
• Maak de avocado schoon en prak deze fijn. Roer de ui, rode peper, knoflook en tomaat erdoor.
• Maak de guacamole op smaak met limoensap en eventueel wat peper en zout.

TIPS EN TRICKS

• Zorg dat je een mooie zachte avocado hebt. Als je een ‘eetrijpe’ in de winkel koopt dan zit je altijd goed. Koop je een gewone avocado die nog vrij hard is dan kan het gerust nog een week duren voordat deze geschikt is om guacamole mee te maken.
• Guacamole kun je het beste vers maken en direct opeten. Het verkleurt namelijk best snel. Toch heb ik daar een oplossing voor kunnen vinden: druk de guacamole goed plat in een schaaltje of bakje en giet er een laagje water van ongeveer een centimeter overheen. Wil je de guacamole gebruiken dan giet je het water eraf en roer je het even door. Op deze manier kun je het prima een dagje langer bewaren.