# DUO DE TOMATE Y AGUACATE



Creador: Juan Neira Dura



Tiempo: 15 minutos Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Casera Coste: Muy económico

# Descripción:

### Ingredientes para 4 personas:

- 4 TOMATES MADUROS
- 4 AGUACATES MADUROS GRANDES
- 1 LIMO VERDE
- 2 LATAS de ATUN NATURAL
- 1 ACEITE DE OLIVA
- 50 GR de RUCULA
- 1 SAL
- 1 PIMIENTA
- 1 PEREJIL PICADO

# Preparación:

#### Paso 1

PELA LOS AGUACATES RETIRA EL HUESO Y APLASTA LA PULPA CON UN TENEDOR HASTA LOGRAR UNA CONSISTENCIA HOMOGENEA SAZONALO CON SAL Y PIMIENTA Y EL ACEITE VIERTE EL ZUMO DEL LIMON Y MEZCLA BIEN

#### Paso 2

ESCALDAS LO TOMATES UN MINUTO EN AGUA HIRVIENDO PELALOS RETIRA LAS SEMILLAS CORTALOS EN DADITOS MUY PEQUEÑOS Y SAZONALOS CON SAL PIMIENTA Y PEREJIL PICADO ESCCURRE EL ATUN Y DESMENUZALO

#### Paso 3

PON UN ARO DE SERVIR EN EL CENTRO DE UN PLATO COLOCA UNA BASE DE AGUACATE RELLENALO CON EL TOMATE Y DESPUES EL ATUN , RETIRA CON CUIDADO EL ARO REPARTE LA RUCULA Y

### SIRVELO BIEN FRIO