DUO DE TOMATE Y AGUACATE

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

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