

Avokádový talíř s rajčaty a bazalkou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Rajčata 1 kg
- Malé avokádo 2 ks
- Šalotka 2 ks
- Olivový olej 2 lžíce
- Česnek 2 stroužek
- Bazalka 5 ks
- Pepř, sůl 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Slupku rajčat nařízneme do kříže, rajčata krátce spaříme, zchladíme, oloupeme a pokrájíme na kousky. Šalotky a česnek posekáme nadrobno a osmahneme na oleji. Přidáme rajčata, osolíme, opepříme a dusíme v otevřené pánvi asi 4 minuty. Mezitím rozkrojíme avokáda, vyjmeme pecku, oloupeme je, dužinu pokrájíme na kousky, přidáme k rajčatům a krátce prohřejeme. Znovu dochutíme solí a pepřem, nandáme na talíře, ozdobíme bazalkou a ihned podáváme. Podáváme s vařeným bramborem. Použít můžeme i jako přílohu k masu či rybě.