

ОЛЬГА ИВЕНСКАЯ,

АВОКАДО ВСЕМУ ГОЛОВА

все, что вы хотели знать, и 40 рецептов,
которые вы захотите
приготовить



ЕДА ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ

СОДЕРЖАНИЕ

Волшебная «аллигаторова груша»	5
Что это за фрукт?	9
Как выбрать авокадо	10
Как дозаривать и хранить авокадо	12
Как чистить авокадо	13

НА ЗАВТРАК

Запеченное с яйцом авокадо	17
Авокадо со скрэмблом и беконом	18
Тост с авокадо, лососем и яйцом пашот	21
Сытный печеный картофель на завтрак	22

БУРГЕРЫ И СЭНДВИЧИ

Бургер с говядиной и авокадо	25
Сэндвич с авокадо и огурцом	27
Сэндвичи с авокадо, яйцом и тунцом	27
Бургер с авокадо	28

ЗАКУСКИ

Такос с авокадо и овощами гриль	31
Ролл с авокадо	33
Гуакамоле	37
Хумус с авокадо с хрустящими полосками питы	38
Авокадо фри с цитрусовым дипом	40

САЛАТЫ

Салат с авокадо и тофу в «лодочках»	43
Салат с авокадо, апельсином и тыквенными семечками	45
Салат с авокадо, мандаринами и помидорами	46

БОУЛЫ

Супербоул с киноа	49
Боул с рисом, яйцом и авокадо	50

СУПЫ

Холодный крем-суп из авокадо с солью	53
Суп-пюре из авокадо и кабачка	55
Томатный суп с курицей и авокадо	57

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Чили кон карне с солью с авокадо	59
Свинина с авокадо	61
Паста с курицей, грибами и сливочным соусом из авокадо	63
Запеченная морковь с авокадо и апельсином	65
Паста с цукини и авокадо	66
Гарнир из печеной тыквы и авокадо	69

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Чизкейк с начинкой из авокадо	71
Кекс с авокадо и бананом	73
Брауни с авокадо и яблоком	74
Пай без выпечки с авокадо и лаймом	76
Шоколадный мусс из авокадо с пралине	78
Мороженое с муссом из авокадо	81

СМУЗИ И КОКТЕЙЛИ

Смузи из авокадо с фруктами и капустой кале	85
Смузи с авокадо, киви и шпинатом	87
Смузи с авокадо, персиком и бананом	89
«Маргарита» с авокадо	91
«Дайкири» с клубникой и авокадо	92



ВОЛШЕБНАЯ «АЛЛИГАТОРОВА ГРУША»

В детстве авокадо казалось мне чем-то невероятно экзотическим. И неудивительно — в советское время с продуктами вообще было напряженно, а уж с теми, что в России не выращивались, и вовсе плохо, достаточно сказать, что бананы тогда являлись редким лакомством — их покупали зелеными и недозрелыми, хранили в теплом месте и каждый день проверяли — не созрели еще? Ели их, почерневшие, но дозревшие, блаженно жмурясь от удовольствия. Но с бананами мы хоть как-то были знакомы, а вот авокадо — это нечто из разряда «Ешь ананасы, рябчиков жуй, день твой последний приходит, буржуй!». Даже черная икра, и та воспринималась как что-то более родное и понятное...

Но времена эти давно ушли, и сейчас авокадо мы видим в любом, даже самом демократичном продуктовом магазине, причем по вполне вменяемой цене. То есть невероятная экзотика стала... обыденностью. И это даже немного печально.

Впрочем, хотя авокадо и доступно, его в нашей стране еще в полной мере не «распробовали». Когда звучит слово «авокадо», что приходит на ум? Какие блюда из него можно

приготовить? Разве что гуакамоле, какой-нибудь салат или смузи... Особо не разгуляешься. Но это ошибочное мнение. Авокадо — волшебный продукт, оно предлагает поистине невероятное разнообразие способов использования. И если еще совсем недавно мэтры кулинарии были категоричны — авокадо можно использовать только в холодном виде, никакой термической обработки, — сейчас авокадо жарят на гриле, запекают, добавляют в тесто для кексов и брауни, готовят на его основе соусы для горячей пасты и так далее. Все ограничения сняты!

Вкус авокадо универсален. Он неяркий, нежный, чуточку ореховый, с очень легкой, едва различимой горчинкой, а потому подходит как для несладких, так и для сладких блюд. В последние годы популярность фрукта (да-да, это именно фрукт, а не овощ!) становится все больше благодаря тому, что растет число сторонников здорового образа жизни, а авокадо будто специально создано для них. Вегетарианцы, веганы, приверженцы сыроедения, палео- и кетодиеты, те, кто верит в силу ощелачивающего питания, и те, кто просто сбрасывает вес, —

авокадо присутствует в любом из названных рационов и по праву занимает почетное место в списке современных суперфудов.

Я не причисляю себя к приверженцам ЗОЖ и здорового питания. Даже наоборот — я фуди и гурман, люблю поесть вкусно, не считая калории и не заботясь о содержании КБЖУ. Но, как говорится, «жить в обществе и быть свободным от него нельзя», поэтому современные тренды в области питания не могли обойти меня стороной. Когда есть возможность, я всегда выберу продукты с большей пользой для организма. И именно поэтому авокадо присутствует в моем рационе каждый день. Ломтики спелого авокадо, сбрызнутые лимонным соком, чуть присыпанные солью и свежемолотым черным перцем, — это само по себе безумно вкусно, конечно, но хочется разнообразия, а потому я освоила множество рецептов блюд из авокадо, открыв для себя очень широкий спектр его кулинарных возможностей. Какие-то рецепты были изобретены самостоятельно, какие-то — найдены на просторах интернета и адаптированы под собственный вкус, на некоторые идеи меня подтолкнули любимые кулинарные телешоу, а отдельными рецептами со мной поделились неравнодушные к авокадо друзья. И вдруг

выяснилось, что собрана вполне интересная, разнообразная и яркая коллекция рецептов, которой можно и нужно поделиться. Так и родилась эта книга.

Рецепты в ней в основном очень несложные технически, потому что никто не любит проводить на кухне по полдня. Среди ингредиентов вы не найдете какой-то невероятной экзотики — практически все можно купить в ближайшем супермаркете. И звездой каждого из сорока приведенных на страницах книги рецептов неизменно выступает авокадо — чудесный фрукт, ставший для многих родным и любимым. Попробуйте запечь его на завтрак, приготовить с ним сэндвич или бургер, соберите свой собственный трендовый поке или супербоул, угостите гостей гуакамоле с кукурузными чипсами, сделайте легкий веганский салат или освежающий летний суп с лаймом, испеките легкую версию роскошных шоколадных брауни — вам обязательно понравятся простые и «честные» рецепты с авокадо.

Приятного аппетита!



ЗАПЕЧЕННОЕ С ЯЙЦОМ АВОКАДО

Самое простое блюдо, не требующее множества ингредиентов и усилий, зато питательное и очень вкусное. Оно может стать отправной точкой для кулинарного творчества, ведь запеченное с яйцом авокадо можно приготовить, посыпав тертым сыром или сухим жареным луком, подать со свежим заправленным салатом, жареным беконом, ломтиками спелых помидоров, слегка обжаренными креветками, тостами и так далее, все зависит от вашей фантазии и аппетита!

на 2–4 порции

2 очень крупных спелых авокадо

соль и перец по вкусу

4 яйца

1. Разрежьте авокадо вдоль пополам и удалите косточки. Чайной ложечкой выскребите часть мякоти, чтобы в получившиеся «чашечки» вместились по целому сырому яйцу. Выложите половинки в небольшую форму для запекания.
2. Разогрейте духовку до 200 °С.
3. Посолите и поперчите авокадо. Аккуратно влейте в каждую половинку по яйцу – так, чтобы не повредить желток.
4. Поставьте форму с авокадо в духовку примерно на 15 минут. У готового яйца белок должен схватиться, а желток – остаться текучим.
5. Достаньте авокадо с яйцом из духовки и сразу подавайте.

На заметку Для запекания выбирайте сорт авокадо со сравнительно плотной мякотью, потому что нежные сорта могут развалиться, потеряв форму.

АВОКАДО СО СКРЭМБЛОМ И БЕКОНОМ

Если вам не нравится вкус печеного авокадо или вы считаете, что сырое более полезно, выбирайте этот рецепт — здесь спелое авокадо дополняется нежным яичным скрэмблом и контрастным по текстуре хрустящим беконом. Еще одно блюдо, которое может стать настоящим фаворитом вашего утреннего меню.

на 2 порции

1 ст. л. топленого масла

4 ломтика бекона

5 яиц

40 г твердого сыра

2 средних авокадо

1 ч. л. лимонного сока

рубленный зеленый лук для подачи

соль и свежемолотый черный

перец по вкусу

1. Растопите на сковороде масло и поджарьте на нем ломтики бекона до золотистого цвета и хруста. Переложите на бумажные полотенца и остудите, затем разломайте на кусочки.
2. В ту же сковороду влейте взболтанные яйца и готовьте, помешивая, около 4 минут, до получения мягкого и нежного скрэмбла. В конце посолите, поперчите и вмешайте тертый сыр.
3. Разрежьте авокадо пополам вдоль, удалите косточки. Сбрызните мякоть лимонным соком, слегка посолите. Разложите в «лодочки» из авокадо приготовленный скрэмбл, посыпьте жареным беконом и зеленым луком. Подавайте по две «лодочки» на порцию.

На заметку Это блюдо понравится детям, но для них приготовьте его немного иначе — замените бекон ветчиной или отварной курятиной и добавьте ее, нарезав кусочками, в скрэмбл во время приготовления. На завтрак ребенку достаточно одной такой «лодочки» из авокадо, только не забудьте дополнить ее поджаренным тостом, чтобы энергии хватило подольше.



УДК 641.55
ББК 36.997
И25

Ивенская, Ольга Семеновна.

И25 Авокадо всему голова : все, что вы хотели знать, и 40 рецептов, которые вы захотите приготовить / Ольга Ивенская. — Москва : Эксмо, 2024. — 96 с. : цв. ил. — (Кулинария. Еда для здоровья).

ISBN 978-5-04-198358-1

Авокадо не теряет своей актуальности и популярности уже долгие годы. В чем же его секрет?

Ольга Ивенская на страницах книги «Авокадо всему голова» делится полезной информацией и оригинальными рецептами, которые помогут раскрыть весь кулинарный потенциал авокадо.

Узнайте, как выбрать авокадо и в чем его польза. Приготовьте сочный бургер, шоколадный мусс, сытный печеный картофель или еще 37 разнообразных блюд, от закусок и супов до основных блюд и выпечки! А атмосферные фотографии перенесут вас в настоящий авокадо-бар.

Откройте авокадо с новой, вкусной стороны вместе с нами!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-198358-1

© Ивенская О.С., текст, 2020
© Леонтьева К.Г., фото, 2020
© ООО «Издательство «Эксмо», 2024