

TIN AVOKADO

nógva trevjan í avokado ger, at ein kennir mettu væl og leingi. Tí verður viðmælt at eta avokado, sjálvst um roynt verður at lætna. Avokado fær eisini heiðurin fyri at útseta ellitilgongdina. Í fruktini er eitt evni, sum verður sagt at vera sera gott fyri húðina og eisini eitt evni, sum sigst vera

gott fyri eyguni. Hesi bæði evnini virka harafturat sum eitt filter, ið verjir húðina fyri sólstrálum. Umframt heilsugóða ómettaða feittið og nógvu trevjuna, eru nógv- ar ymiskar vitaminir í avokado.

Soleiðis skal ein hálv avokado goymast:

Etur tú eina hálva avokado um dagin, so er tað umráðandi at goyma fruktina rætt, um hon skal halda sær væl til dagin eftir. Ráðini eru at lata steinin sita í og koyra eitt sindur av sitrónsaft á, so

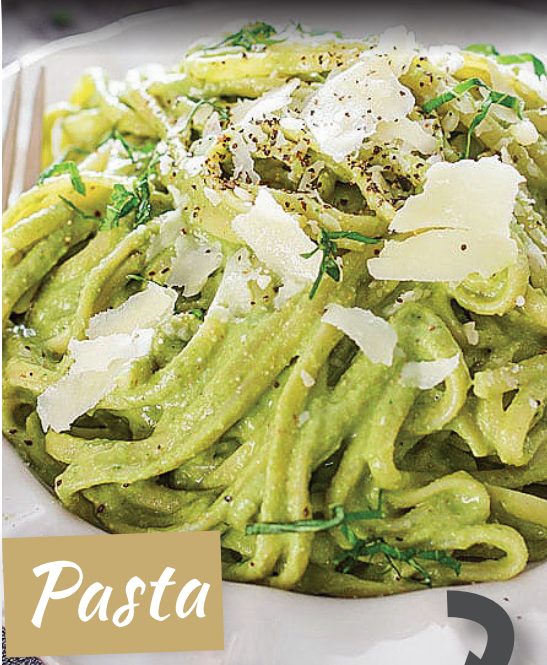
avokadoin ikki verður brún. Hálva avokadoin skal síðani pakkast inn í plastfilm og setast í eitt myrkt, kalt skáp. Avokado skal helst ikki setast í køliskáp.

So nógv var kaloriur eru í avokado:

183 kaloriur eru í einari lítlari avokado
275 kaloriur eru í einari miðal avokado
366 kaloriur eru í einari stórari avokado

Ein miðal avokado vigar 100 gramm, og í henni eru 275 kaloriur. Til samanberingar eru 359 kaloriur í 100 grammum av hvítum rísi.
Kelda: iForm

Her eru trýggjar uppskriftir til matgerð við avokado:



Pasta

við avokadosós

Tilfar:

- 300 gramm av spagetti
- Avokadosós
- 1 fet av hvítleiki
- 1 avokado
- 1 pakka av frískum spinati
- 125 gr av pekannøtum
- 125 gr av parmesanosti
- 2,5 dl av vatni (brúka vatnið úr spagettigrýtuni)
- 1 spsk av nýpressaðari sitrónsaft
- 1 tsk av salti
- 1 tsk av pipari

Kóka spagettið sambært ávísing á pakknum.

Koyr 2,5 dl av vatni úr pastagrýtuni í ein blendara. Koyr alt hitt tilfarið í blendaran og blenda, til sósín er mjúk.

Vend spagettinum í advokadosósini. Koyr flakar av parmesanosti omaná. Til ber eisini at koyra kókað høsnarungastykkir í sósina.



Sjokolátukøka

við avokado og sjokolátukremi

Tilfar:

- 2 avokadoir
- 2 dl av kokossukri
- 1 dl av ósøtaðum súreplamosi
- 3 egg
- 2 tsk av vanilju
- ¼ tsk av salti
- 1 dl av kakaopulvuri
- 40 gr av myrkari sjokolátu 92%
- 1 dl av kokostrevjumjøli
- 1 spsk av kokosolju

Sjokolátukrem:

- 1 avokado
- 40 gr av myrkari sjokolátu 92%
- 6 spsk av kokossukri
- 1 spsk av kokosolju
- ½ tsk av vanilju

Set bakarovnin á 175 stig

Koyr avokadoir, kokossukur, vaniljupulvur, súreplamos, kokosolju og egg í ein blendara, og blenda til ongir klumpar eru í deigginum. Smelta sjokolátuna yvir

vatnbaði. Koyr sjokolátuna í blendaran og blenda eina løtu. Koyr síðani kokostrevjumjøli, kakaopulvur og salt í blendaran og blenda alt saman.

Koyr deiggið í ein smurðan køkuform á 22x22 sentimetrar og baka køkuna í 15 minuttir við 175 stigum. Ansa eftir, at køkan ikki verður ov nógv bakað.

Meðan køkan er í ovninum, verður sjokolátukremið gjørt. Smelta sjokolátu, kokosolju, kokossukur og vanilju yvir vatnbaði. Koyr síðani tilfarið í eina skál saman við avokadoini og blenda væl við einum stavblendara.

Tá køkan er kølnað, verður sjokolátukremið smurt á køkuna. Køkan skal helst standa kalt. Og hon smakkar allargest dagin eftir.



Avokadokips

Tilfar til 4 fólk:

- 2 stórar búnar avokadoir
- ¼ tsk av salti
- 1/8 tsk av keyennupipari
- 1-2 dl av mjøli
- 2 egg
- 2-3 dl av pankoraspi (serligt slag av raspi, sum verður nógv brúkt í asiatiskari matgerð)
- rapsolju
- ¼ tsk av salti
- salt og sitrón at koyra oman á avokadokipsini

Soleiðis gert tú:

Tak steinin úr og sker báðar avokadoirnar í avlang stykkir.

Koyr mjøl, pískað egg og pankorasp í hvør sína skál. Rør salt og keyennupipar í mjølið. Dyppa hvørt avokadostykkið í mjøl, síðani egg og at enda í rasp. Legg stykkið á eitt fat.

Hita oljuna í einari djúpari pannu. Tað skal vera so mikið nógv olju í pannuni, at avokadostykkini ikki nerta við botnin. Steik øll stykkini í oljuni og legg tey á eitt petti av køksrullu.

Avokadostykkini verða borðreidd saman við sitrónstykkjum og salti.