

Avokado: Pečeni losos sa salsom od manga i avokada i tart od limete i avokada

Pečeni losos sa salsom od manga i avokada

Marinada

4 kašike mediteran ulja
2 kašike dimljene paprike
½ kašičice kajenske paprike
1 kašika smeđeg šećera
1 čen belog luka
so
1 kašičica sušenog origana
sok i rendana korica limete
3 paprike
2 glavice crvenog luka
800 g ocedenog konzerviranog crvenog pasulja
850 g lososa u komadu

Salsa

2 avokada
1 mango
1 crvena čili papričica
1 veza korijandera
himalajska so

Način pripreme

Pomešati izgnječen čen belog luka sa uljem i dodati kajensku papriku, sok i koricu limete, šećer, dimljenu papriku, so i origano. Papriku i crveni luk iseći na komade i pomešati sa pasuljem i marinadom. Rasporediti na pleh, preliti sa malo mediteran ulja i peći 25 minuta na 160 stepeni. Potom promešati, pa staviti losos preko povrća i preliti ostatkom marinade i peći još 25 minuta. Za salsu iseckati avokado, mango pomešati i dodati sitno seckanu papričicu, sok od limete, so i sitno seckan korijander.

Tart od limete i avokada

Kora

kora limete

225 g urmi
100 g oraha
45 g kokosovog brašna
30 g kakao praha
1 kašičica himalajske soli

Fil

200 g indijskih oraha
240 ml soka od limete
2 avokada
1 mango
210 g otopljenog kokosovog ulja
110 g sirupa od agave
1 limeta

Način pripreme

Procediti urme i samleti u secku, pa dodati orah, deo kakaa i kokosovog brašna. Sve samleti u kompaktnu masu i prebaciti u posudu. Dodati ostatak kakaa i kokosovog brašna, himalajsku so, korice limete i sve lepo sjediniti. Ovu masu razvući na dno kalupa i prstima pritisnuti. Procediti indijski orah i samleti u secku. Dodati seckan mango i sok od limete, pa sve sjediniti u krem. Dodati avokado, sirup od agave i kokosovo ulje i sjediniti u glatku masu. Potom ovako pripremljen fil preliti preko kore. Ukrasiti kriškama limete i hladiti minimum 3 sata.