



Come, quando, vuoi.



Ricetta con Sandwich Integrale Dailybread

Toast integrale con salmone, avocado e lime

Ingredienti

- Ingredienti per 2 persone
- 4 fette sandwich integrale
- 200 g di salmone affumicato
- 1 avocado maturo (al tatto deve essere tenero)
- 1 lime
- olio extravergine di oliva q.b.
- tabasco

Preparazione

Spella l'avocado e rimuovi l'osso. In una ciotola raccogli la polpa e inizia a schiacciarla con una forchetta per creare una crema. Unisci il succo del lime, un pò di sale e 4 gocce di tabasco. Infine, aggiungi un cucchiaino di olio per ammorbidire la crema di avocado. Finché la crema non è ha una consistenza uniforme continua a lavorarla con la forchetta. Eventualmente aggiungi un altro pò d'olio.

Dopodiché griglia le fette di sandwich integrale in una padella anti aderente, su entrambi i lati.

Distribuisce su ogni fetta un po' di crema di avocado e 2/3 fette di salmone e condiscilo con un filo d'olio extravergine di oliva.

In questa **ricetta, molto light, ma decisamente gustosa**, il pane da sandwich integrale è abbinato alla perfezione al sapore intenso del salmone e alle note più fresche del lime. Utilizzato al posto del burro, la crema di avocado offre in bocca una sensazione di piacevole freschezza, grazie alla presenza del lime.

Il toast integrale con salmone, avocado e lime è un'idea perfetta per un **pranzo estivo leggero e appagante**.