

Avocado - körte - saláta



Előétel
Receptforma



20 Percek
Elkészítés



Könnyű
Nehézség



Hozzávalók 4 személyre

3 avocado
3 körte
50 g fenyőmag
2 citromlé
védett stájer tökmagolaj
75 g parmezán

Elkészítés

A fenyőmagokat egy lábasban óvatosan megpirítani, a végén egy kevés tökmagolajat hozzáadni és a kályháról levenni. Egy avocadot és körtét megfelezni, magtalanítani, meghámozni és vékony szeletekre vágni. A szeleteket változatosan a tányérra tenni, a citromlével és tökmagolajjal lelocsolni.
A parmezánt ráreszelni és a fenyőmaggal megszórni.

**Szerző megjelölésével: Gemeinschaft Steirisches
Kürbiskernöl g.g.A./ Foto: Stefan Kristoferitsch**