

## 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**