

Avocado toast, il break più in voga del momento

scritto da Paola Alemanno | 20/09/2018



Dagli Stati Uniti grazie alla sua creatività e, al contempo, semplicità, questo delizioso finger food ha conquistato i palati europei che non smettono di dividerlo sui social.

Tutti lo “instagrammano” e il web è stracolmo di fotografie che lo immortalano arricchito con i più vari ingredienti, dolci o salati. Sano, nutriente e gustoso, l'**avocado toast** è ideale per un brunch, un pranzo leggero o uno spuntino in ogni momento della giornata.

Avocado, da frutto tropicale ad ingrediente delle nostre tavole

Se fino a qualche anno fa, l'**avocado** era un prodotto quasi sconosciuto e poco utilizzato nella cucina italiana, oggi questo frutto tropicale è l'ingrediente di moltissime preparazioni ed è reperibile presso ogni supermercato o fruttivendolo.

Il **boom europeo della “Persea americana”** - come testimonia Google Trends - si è registrato nel 2017 ed è rimasto costante fino a oggi. La parola “avocado” è sempre più digitata sui motori di ricerca e la sua crescente popolarità ha dato vita addirittura al primo “**Avocado Bar**” italiano, situato nel cuore della Capitale e dedicato a tutti gli amanti del frutto.

Avocado toast, come si prepara il panino più in voga del momento

L'**avocado toast** è una ricetta versatile perché ciascuno può personalizzare il pane - categoricamente nero e tostato - con gli ingredienti che preferisce. In questo caso, ho optato per una [ricetta salata](#) e in pochissimi minuti ho preparato degli avocado toast che in tavola hanno avuto vita molto breve.

Ingredienti

- Pane di segale
- 1 avocado maturo
- 100 grammi di salmone affumicato
- 2 uova sode
- 1 lime
- Burro qb
- Sale e pepe qb

Preparazione

1. Aprire l'avocado ed estrarne la polpa. Con l'aiuto di una forchetta schiacciarla grossolanamente e condirla con una spruzzata di lime o di limone, sale e pepe
2. In una padella fare sciogliere una noce di burro e tostare le fette di pane di segale su entrambi i lati
3. Appena il pane di segale è pronto, si può iniziare a comporre l'avocado toast: spalmare la crema di avocado sul pane e decorare con il salmone, le uova sode - con il tuorlo morbido sono ancora più deliziose - e le [erbe aromatiche](#) che preferite.