

📌 Categoria: Salse e Sughii - Salse



## Informazioni Generali

🕒 **Preparazione:** 20 min     👥 **Dosi per:** 4 persone  
💰 **Costo:** Medio     ☀️ **Difficoltà:** Bassa

Nota Aggiuntiva: + 30 minuti di riposo

La famosa salsa messicana guacamole è un antichissimo condimento a base di avocado, ormai diffusa in tutto il mondo, la cui ricetta risale addirittura al tempo degli Atzechi.

La ricetta originale del guacamole era costituita dalla sola purea di avocado miscelata con succo di lime e sale, ma con l'andare del tempo è stata arricchita fino ad arrivare ai giorni nostri in una versione molto più elaborata che in origine, la quale comprende anche pomodori, chili, cipolla, aglio, pepe, polvere di cumino e coriandolo fresco.



## Ingredienti

<p>» <b>Aglio</b> 1 spicchio</p>	<p>» <b>Olio</b> di oliva 2-3 cucchaiai</p>
<p>» <b>Avocado</b> ben maturi 2</p>	<p>» <b>Pepe</b> macinato al momento abbondante</p>
<p>» <b>Cipolle</b> 1 piccola</p>	<p>» <b>Peperoncino</b> verde fresco piccante 1</p>
<p>» <b>Cumino</b> in polvere 1/2 cucchiaino</p>	<p>» <b>Pomodori</b> 2 ben maturi ma sodi (circa 200 gr)</p>
<p>» <b>Lime</b> il succo e la scorza grattugiata di 1</p>	<p>» <b>Sale</b> q.b.</p>

## Preparazione



Per preparare la salsa guacomole iniziate tagliando gli avocado a metà (1), privateli del nocciolo centrale e poi spellateli. Riducete la polpa a piccoli dadini (2), dividetela a metà e ponetene una parte in una ciotola, che schiacterete con una forchetta (o un pestello) fino a ridurla in poltiglia cremosa (3).



Mondate aglio, cipolla, tritateli finemente, poi aggiungeteli alla crema di avocado (4), fate la stessa cosa con il peperoncino (5); spellate i pomodori, togliete loro i semi interni, tagliateli a piccoli dadini (6)



e aggiungeteli al composto (7).

Lavate il lime, asciugatelo, grattugiate la scorza e spremetene il succo; aggiungete anche questi ingredienti al composto insieme alla polvere di cumino (8), il sale, e abbondante pepe macinato al momento. Miscelate con cura gli ingredienti, aggiungete qualche cucchiaino di olio di oliva e per ultimo unite al composto l'altra parte della polpa di avocado tagliata a dadini (9).

Coprite il guacamole e lasciatelo riposare per almeno mezz'ora, per far sì che i sapori si fondano al meglio.

### Consiglio

Il segreto di un buon guacamole è sicuramente l'utilizzo di avocado ben maturi, che alla pressione delle dita, devono risultare morbidi, ma non troppo molli.

La salsa guacamole, oltre ad accompagnare alcuni piatti tipici messicani come tostadas e tacos, viene in genere servita in apertura di pasto assieme a tortilla o pane, ma è superba anche come accompagnamento per carne alla griglia, impanata o pesce.

In Messico il guacamole si serve accompagnato da coriandolo fresco e spicchi di lime intinti nel sale.

### Curiosita'

Il nome guacamole deriva da **AhuacamOlli**, dove **ahuacatl** è il nome azteco dell'avocado (che in messicano diventa aguacates), e **mollis** significa salsa.