


Ольга Ивенская

# ПОЛЕЗНОЕ АВОКАДО

хлеб\*соль®  
Москва 2020



**40** рецептов  
из авокадо  
от закусок  
до десертов





# Содержание

Волшебная «аллигаторова груша» . . . . .	5
Что это за фрукт? . . . . .	9
Как выбрать авокадо . . . . .	10
Как дозревать и хранить авокадо . . . . .	12
Как чистить авокадо . . . . .	13

## На завтрак

Запеченное с яйцом авокадо . . . . .	17
Авокадо со скрэмблом и беконом . . . . .	19
Тост с авокадо, лососем и яйцом пашот . . . . .	21
Сытный печеный картофель . . . . .	23

## Сэндвичи и бургеры

Сэндвич BLATT . . . . .	24
Сэндвич «Умами» . . . . .	27
Бургер с говядиной и авокадо . . . . .	28
Бургер с авокадо . . . . .	30

## Закуски

Гуакамоле . . . . .	32
Хумус с авокадо с хрустящими полосками питы . . . . .	35
Сашими из тунца с пюре из авокадо . . . . .	37
Ролл с авокадо . . . . .	39
Холодное суфле с авокадо и крабом . . . . .	41
Авокадо фри с цитрусовым дипом . . . . .	43
Такос с авокадо и овощами гриль . . . . .	45

## Салаты

- Салат с авокадо, апельсином и тыквенными семечками . . . . . 46  
Салат с авокадо, мандаринами и помидорами . . . . . 49  
Салат с авокадо и тофу в «лодочках» . . . . . 51  
Салат с авокадо, телятиной и артишоками . . . . . 52

## Поке и боулы

- Поке с лососем и авокадо . . . . . 54  
Супербоул с киноа . . . . . 57  
Боул с рисом, яйцом и авокадо . . . . . 59

## Супы

- Холодный суп-пюре из авокадо с крабовым мясом . . . . . 61  
Холодный крем-суп из авокадо с сальсой . . . . . 63  
Томатный суп с курицей и авокадо . . . . . 65

## Основные блюда

- Ферос . . . . . 67  
Перья с помидорами черри и заправкой из авокадо . . . . . 68  
Паста с цукини и авокадо . . . . . 71  
Паста с курицей, грибами и сливочным соусом из авокадо . . . . . 73  
Чили кон карне с сальсой с авокадо . . . . . 74  
Гарнир из печеной тыквы и авокадо . . . . . 77

## Выпечка и десерты

- Брауни с авокадо и яблоком . . . . . 79  
Кекс с авокадо и бананом . . . . . 80  
Веганский чизкейк с авокадо . . . . . 83  
Чизкейк с начинкой из авокадо . . . . . 85  
Шоколадный мусс из авокадо с пралине . . . . . 87  
Мороженое с муссом из авокадо . . . . . 89

## Смузи и напитки

- Смузи «Витамина де абакачи» . . . . . 91  
Смузи из авокадо с фруктами и капустой кале . . . . . 93  
«Маргарита» с авокадо . . . . . 95





## Волшебная «аллигаторова груша»

В детстве авокадо казалось мне чем-то невероятно экзотическим. И неудивительно – в советское время с продуктами вообще было напряженно, а уж с теми, что в России не выращивались, и вовсе плохо. Но времена эти давно ушли, и сейчас авокадо мы видим в любом, даже самом демократичном продуктовом магазине, причем по вполне вменяемой цене.

Впрочем, хотя авокадо и доступно, его в нашей стране еще в полной мере не «распробовали». Когда звучит слово «авокадо», что приходит на ум? Какие блюда из него можно приготовить? Разве что гуакамоле, какой-нибудь салат или смузи... Особо не разгуляешься. Но это ошибочное мнение. Авокадо – волшебный продукт, оно предлагает поистине невероятное разнообразие способов использования. И если еще совсем недавно мэтры кулинарии были категоричны – авокадо можно использовать только в холодном виде, никакой термической обработки, – сейчас авокадо жарят на гриле, запекают, добавляют в тесто для кексов и брауни, готовят на его основе соусы для горячей пасты и так далее. Все ограничения сняты!

Вкус авокадо универсален. Он неяркий, нежный, чуточку ореховый, с очень легкой, едва различимой горчинкой, а потому подходит как для несладких, так и для сладких блюд. В последние годы популярность фрукта (да-да, это именно фрукт, а не овощ!) становится все больше благодаря тому, что растет число сторонников здорового образа жизни, а авокадо будто специально создано для них.

Я не причисляю себя к приверженцам ЗОЖ и здорового питания. Даже наоборот – я фуди и гурман, люблю поесть вкусно, не считая калорий и не заботясь о содержании КБЖУ. Но, как говорится, «жить в обществе и быть свободным от него нельзя», поэтому современные тренды в области питания не могли обойти меня стороной. Когда есть возможность, я всегда выберу продукты с большей пользой для организма. И именно поэтому авокадо присутствует в моем рационе **каждый день**. Ломтики спелого авокадо, сбрызнутые лимонным соком, чуть присыпанные солью и свежемолотым черным перцем, – это само по себе безумно вкусно, конечно, но хочется разнообразия, а потому я освоила множество рецептов блюд из аво-

кадо, открыв для себя очень широкий спектр его кулинарных возможностей. Я собрала интересную, разнообразную и яркую коллекцию рецептов, которой можно и нужно поделиться. Так и родилась эта книга.

Рецепты в ней в основном очень несложные технически, потому что никто не любит проводить на кухне по полдня. Среди ингредиентов вы не найдете какой-то невероятной экзотики – практически все можно купить в ближайшем супермаркете. И звездой каж-

дого рецепта неизменно выступает авокадо – чудесный фрукт, ставший для многих родным и любимым. Попробуйте запечь его на завтрак, соберите свой собственный трендовый поке или супербоул, угостите гостей гуакамоле с кукурузными чипсами, испеките легкую версию роскошных шоколадных брауни – вам обязательно понравятся простые и «честные» рецепты с авокадо.

*Приятного аййейшья!*













# Что это за фрукт?

Авокадо в ботанике называется *Persëa americana* (Персея американская) и представляет собой вечнозеленое дерево из семейства Лавровых с плодами округлой или грушевидной формы с плотной кожицей и крупной косточкой, окруженной маслянистой светлой мякотью.

Считается, что выращивать авокадо люди начали не менее чем пять тысяч лет назад (некоторые исследователи утверждают, что даже около десяти тысяч лет назад) и первыми это сделали ацтеки, которые звали плоды быстрорастущего дерева с большими темно-зелеными листьями ауакатль – в переводе «лесное масло». Впервые в литературе авокадо упоминается в 1553 году, в книге «Хроника Перу» Педро Сьесы де Леона. В Европу авокадо попало одновременно с другими продуктами из Южной Америки – перцем чили, ананасом, картофелем, кукурузой и так далее.

О полезных свойствах авокадо с точки зрения медицины можно было бы написать отдельную книгу. Любой диетолог подтвердит, что авокадо – один из наиболее ценных продуктов питания в рационе современного че-

ловека. Вот лишь главные из его удивительных свойств:

- полиненасыщенные жирные кислоты благотворно влияют на работу мозга и сердечно-сосудистой системы;
- содержащийся в авокадо калий – также критически важный для сердца элемент, причем в «аллигаторовой груше» его содержится больше, чем в известном всем источнике калия – банане;
- рибофлавин играет важную роль в кроветворении;
- медь снижает риск анемии;
- олеиновая кислота борется с «плохим» холестерином;
- L-карнитин помогает сжигать жиры, поэтому, даже учитывая относительно высокую калорийность авокадо, его рекомендуется включать в диеты для избавления от лишнего веса;
- в авокадо содержится больше биотина, чем в любых других фруктах, а он отвечает за красоту и здоровье кожи, волос и ногтей.





# Как выбрать авокадо

В мире существует около тысячи сортов авокадо, но в соседнем супермаркете вы, скорее всего, встретите лишь пять из них, наиболее известны три: калифорнийское или Хаас (Хасс), флоридское и Пинкертон, а также пара менее распространенных: Лэмб Хаас и Рид. Внешне их различить несложно.

**Авокадо Хаас** отличается прежде всего темно-коричневой кожурой. Его плод округлый, без вытянутого кончика. Мякоть калифорнийского авокадо очень нежная и маслянистая, с приятным ореховым вкусом. Большим достоинством этого сорта авокадо является то, что оно, в отличие от других, меньше портится и особенно хорошо дозревается в домашних условиях. Чистится легко.

**Лэмб Хаас** – разновидность авокадо Хаас с очень крупными плодами, достигающими веса более 500 граммов. Этот сорт ценится за исключительный ореховый вкус нежной мякоти, поэтому Лэмб Хаас – самое дорогое авокадо на европейском рынке. Чистится легко.

**Флоридское авокадо** имеет зеленую и почти гладкую тонкую кожуру, его форма округло-грушевидная. У него довольно крупная косточка, а мякоть, даже спелая, остается плотной. Ореховый вкус выражен меньше, калорийность мякоти ниже, соответственно, она менее маслянистая. Чистится с трудом.

**Авокадо Пинкертон** имеет плотную, толстую зеленую кожуру с выраженными пупырышками и сильно вытянутую форму. Косточка небольшая, мякоть отличается более заметным желтым оттенком, чем у других сортов. У созревшего плода мякоть очень мягкая, содержит много масла. Чистится легко.

**Авокадо Рид** отличается почти круглой формой плода и крупным размером. Кожура толстая и слегка шероховатая, темно-зеленого цвета. Мякоть средней плотности, ореховый вкус выражен несильно. Чистится сравнительно легко.

**При выборе авокадо обращайте внимание на следующие моменты:**

**Сорт авокадо.** Если вы задумали приготовить гуакамоле, суп-крем или пустить авокадо в выпечку, выбирайте сорта Хаас, Лэмб Хаас или Пинкертон – то есть авокадо с мягкой мякотью. Если же вы решили готовить сэндвичи, роллы или салат – остановите выбор на флоридском авокадо или сорте Рид.

**Цвет и состояние кожуры.** Существует заблуждение о том, что зеленое авокадо – неспелое, а коричневое – спелое. Но это просто разные сорта. Запомните основные разновидности авокадо, о которых говорится выше, и вы легко сориентируетесь, какое именно перед вами. Важно лишь, чтобы