



## MOUSSE DI AVOCADO CON SALMONE

### INGREDIENTI

- **1 porzione di verdure** (insalata, cipolla, avocado, pomodorini)
- **1 porzione di trancio di salmone o salmone affumicato**
- **Fette croccanti di segale integrale**
- **Aceto balsamico**
- **sale rosa dell'Himalaya**
- **Pepe**



### PREPARAZIONE

- Lavare le foglie di insalata e asciugarle. Pelare la cipolla. Tagliarla a rondelle sottili.
- Con un cucchiaino estrarre la polpa di avocado dalla buccia e irrorarla con l'aceto balsamico. Schiacciarla poi con una forchetta oppure frullarla nel mixer e insaporirla con sale e pepe. Se il composto risulta troppo denso aggiungere dell'acqua minerale naturale.
- Disporre il salmone su un letto di foglie di insalata, ricoprirlo con la mousse di avocado e decorare con rondelle di cipolle e capperi. Oppure come nella foto accompagnato dalla mousse e i pomodorini. Gustarlo con fette croccanti di segale integrale.

### SUGGERIMENTO

A chi non piacesse l'aceto balsamico oppure non trovasse quello senza lo zucchero aggiunto può aggiungere alcune gocce di limone.