

Avokado tost



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **10 min**

Sastojci

Potrebno je:

- 1avokado
- 1paradajz
- 2rotkvice
- mladi spanac
- hleb
- **2 kašike** maslinovog ulja
- biber
- so
- sudžuk tucana ljuta paprika

Priprema

Salata: U jednu ciniju iseckati paradajz, rotkvice, i mladi spanac. Dodati so, maslinovo ulje i promešati.

Avokado namaz: Iseci avocado na pola, i izvaditi "mesnati deo" u ciniju. Iseckati avokado, a zatim usitniti avokado viljuškom. Dodati so, biber, papriku i promešati.

Namazati avokado na hleb, preko staviti salatu, i tostirati. Ili samo napraviti kriške sa avokadom i salatom.

Savet

Da bi se lepo usitnio avokado, treba kupiti tamniji i mekši. Ja ovaj obrok jedem za doruak kada postim. Povre se

može staviti po želji, ali po meni je najlepši tost sa paradajzom.