

**Δημήτρης Αδαμόπουλος,  
Αγησίλαος Ζουμπανέας  
Ορέστης Κόκα,  
2<sup>ο</sup> ΓΕΛ Μεταμόρφωσης**

Συνταγή τортίγιας με γουακαμόλε

Τα υλικά είναι :

Ένα ώριμο αβοκάντο  
Μια κούπα Φρέσκος δυόσμος  
Μια κούπα λάδι  
Ρίγανη  
1/3 κουταλάκι του γλυκού Αλάτι  
Μια κουτάλια της σούπας ξύδι μπαλσαμικο  
Χυμός μισού λεμονιού  
Ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμύδι

1 τортίγια ζεσταμένη  
Σολομός κομμένος  
Κουκουνάρι  
Μαρουλοσαλάτα ( μη υποχρεωτικό )

Η εκτέλεση είναι :

- 1) Καθαρίζουμε και κόβουμε σε μικρά κομμάτια το αβοκάντο, τον σολομό και ψιλοκόβουμε το φρέσκο κρεμμύδι
- 2) Βάζουμε σε ένα μπλέντερ ( για περίπου 7 δεύτερα) και αλέθουμε τα :

Ένα ώριμο αβοκάντο  
Μια κούπα Φρέσκος δυόσμος  
Μια κούπα λάδι  
Ρίγανη  
1/3 κουταλάκι του γλυκού Αλάτι  
Μια κουτάλια της σούπας ξύδι μπαλσαμικο  
Χυμός μισού λεμονιού  
Ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμύδι

- 3) Μετά αλείφουμε πάνω στην τортίγια γουακαμόλε μαζί με 1 φέτα ζαμπόν ή σολομό  
Τριμμένο τυρί ( όχι αν βάλουμε σολομό )  
Κουκουνάρι και μαρουλοσαλάτα

- 4) Τέλος τυλίγουμε την τортίγια και είμαστε και πλέον έτοιμοι να την απολαύσουμε.

Συνολικός χρόνος εκτέλεσης συνταγής : 6 λεπτά

Τα υλικά αντικατοπτρίζουν τα παραδοσιακά υλικά από τα οποία φτιάχνεται το παραδοσιακό γουακαμόλε ( π.χ αβοκάντο ), σε συνδυασμό με μεσογειακές τροφές ( π.χ ο Φρέσκος δυόσμος). Χρησιμοποιήθηκαν φρέσκα λαχανικά στην συνταγή για τον εμπλουτισμό της διατροφικής της αξίας και της γεύσης της. Επίσης χρησιμοποιήθηκε σολομός ως ζωική τροφή του γεύματος λόγω της υψηλής βιταμίνης Ω3 που διαθέτει. Σημειώνετε ότι ο συνδυασμός σολομού-αβοκάντο αποκαθιστούν το παρόν πιάτο σε ένα γεύμα πλούσιο σε Ω3. Η φρεσκάδα των συστατικών, η ακατανόητη γευστικότητα της συνταγής, η ευκολία παραγωγής και η υψηλή διατροφική αξία του πιάτου, το καθιστούν το ιδανικό γεύμα για κάθε περίπτωση



Μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας :

<https://mellony2ogel.wixsite.com/website>

Και τη σελίδα μας στο instagram:

<https://instagram.com/mellony2ogel?igshid=1ovzt9s0engqu>