Awokado bez tajemnic

Awokado, nazywane też smaczliwką wdzięczną, jest owocem tropikalnym, z którego przyrządza się najczęściej przystawki i sałatki. Zawiera zdrowe, nienasycone kwasy tłuszczowe. Ma maślaną konsystencję i bogaty orzechowy smak.

Awokado pochodzi z Ameryki Środkowej. Znali je i uprawiali już Aztekowie i Majowie. Dziś jest uprawiane w Meksyku, na Florydzie, w Izraelu, Afryce Południowej, Australii i Nowej Zelandii. Ponieważ owoce zaczynają dojrzewać dopiero po zerwaniu z drzewa, sezon na nie trwa cały rok. Farmerzy mogą zbierać je w dowolnym momencie. To wyjaśnia, dlaczego w sklepach możemy najczęściej kupić twarde i niedojrzałe awokado.

Na co zwracać uwagę

Awokado mogą mieć różną wielkość, barwę i skórkę, w zależności od odmiany i miejsca uprawy. Należy wybierać ciężkie owoce, bez obić i zapadniętych miejsc. Miąższ w pełni dojrzałego awokado ugina się pod delikatnym naciskiem dłoni. Można też przeprowadzić test wykałaczki.

Test wykałaczki
Aby sprawdzić, czy awokado jest już dojrzałe, można je pomacać, ale jest też inna, pewniejsza metoda. Należy spróbować wsunąć wykałaczkę w miejsce po łodyżce. Jeśli wchodzi i wychodzi z łatwością, owoc jest dojrzały i gotowy do jedzenia.

Przechowywanie

Twarde awokado dojrzeje w temperaturze pokojowej w ciągu kilku dni. Aby przyspieszyć ten proces, należy włożyć je do torebki z szarego papieru i przechowywać w takich warunkach przez

dzień lub dwa, aż stanie się miękkie. W ten sposób można też przyspieszyć dojrzewanie przekrojonego na pół awokado, jednak wtedy należy szczelnie osłonić przeciętą powierzchnię folią plastikową, gdyż inaczej miąższ ściemnieje. Dojrzałe owoce można przechowywać w lodówce 4–5 dni. Nie należy wkładać do lodówki niedojrzałych awokado, bowiem wtedy nawet po wyjęciu z niej już nigdy nie dojrzeją tak, jak powinny. Jeśli mamy za dużo dojrzałych awokado, należy je obrać, usunąć pestki i utrzeć miąższ na purée. Trzeba do niego dodać sok z cytryny lub limonki, żeby się nie przebarwiało (ok. 2 łyżeczek soku na jedno awokado). Umieścić purée w szczelnym pojemniku, oznaczyć datą i przechowywać w zamrażalniku do czterech miesięcy.

Przygotowanie

Aby obrać awokado, przecinamy je wzdłuż na ćwiartki lub połówki. Połówki obracamy względem siebie, by oderwać je od pestki. Jeśli nie wypadnie sama, trzeba ją usunąć nożem. Z dojrzałego awokado skórkę można ściągnąć palcami (zob. z prawej) lub nożykiem do warzyw. Zawsze należy posmarować przekrojone awokado sokiem z cytryny lub limonki, by nie ściemniało. Wprawdzie takie przebarwienie nie wpływa na smak ani wartości odżywcze owocu, nie wygląda jednak zbyt apetycznie. Pokrojone awokado należy ściśle owinąć grubą folią kuchenną. Niektórzy sądzą, że jeśli do utartego na purée awokado włoży się pestkę, miąższ nie ściemnieje. Niestety, nie jest to prawda.

Co przyrządzić z awokado

Awokado najczęściej jada się na surowo. Pod wpływem wysokiej temperatury owoce te gorzknieją, więc jeśli dodaje się je do gorących potraw, to tylko do wcześniej ugotowanych, w ostatniej chwili przed podaniem. Pokrojone w kostkę lub plasterki awokado poprawia smak sałatek. Może też być podstawą wielu wykwintnych dań, takich jak awokado nadziewane sałatką

krabową lub krewetkową, albo też sałatka z awokado i grejpfrutów z sosem miodowo-musztardowym. Plasterki awokado można układać na kanapkach.

Najlepsze przepisy

Purée z awokado tradycyjnie używa się do słynnego meksykańskiego sosu guacamole. Aby przygotować guacamole na przyjęcie, należy przygotować: dwa dojrzałe owoce awokado, przekrojone na połówki i pozbawione pestek; 1 średniej wielkości pomidor, obrany ze skórki, pozbawiony nasion i grubo posiekany; 1/3 szklanki posiekanej świeżej kolendry; 3 duże łyżki soku z limonki; 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego; 1/2 łyżeczki soli; 1/2 łyżeczki sosu z papryczek jalapeno. Wydrążyć awokado i przełożyć miąższ do średniej miski. Utrzeć niezbyt dokładnie widelcem, dodać pozostałe składniki i dobrze wymieszać. Przykryć folią i wstawić do lodówki. Wyjąć z niej tuż przed podaniem. Choć sos guacamole tradycyjnie podaje się z chipsami kukurydzianymi, wielu zwolenników zdrowego żywienia jada go jako dodatek do surowych warzyw. Możemy też polecić prostą, ale przepyszną sałatkę z awokado z jajkami. Ugotować 2 jajka i posiekać. Dodać 2 łyżki szczypiorku oraz posiekane awokado. Dodać 2 łyżki majonezu. Lekko posolić. Taką sałatkę powinno się zjeść w tym samym dniu, w którym się ją przyrządza.

Fot. Shutterstock