



AVOKADOV NAMAZ

Odličen, hranilen in zdrav namaz, ki si ga preprosto pripraviš sam. Avokadov namaz ne pretlači do gladkega, saj je veliko boljši, če vsebuje še nekaj koščkov.

Čas priprave: 5 minut.



Sestavine:

- 1 zrel avokado (ko je zrel, je na otip mehak)
- 1 čajno žličko limoninega soka
- ščep soli
- ščep popra (po želji)

Dodatno lahko po želji dodaš, če imaš:

- žlico kisle smetane
- pol malega paradižnika brez lupine in pečk na drobno nasekljaš

Za zraven: kruh.

Priprava:

1. Najprej prerežite avokado in ga izdoblite v posodo. Lupino zavrzi, koščico pa lahko posadiš (glej fotografijo spodaj, kako to narediš).

2. Z vilico pretlači avokado.

3. Dodaš limonin sok in premešaš.

4. Dodaš sol, kisko smetano in drobno narezan paradižnik ter takoj postrežeš. **Pa dober tek!**

Postopek za vzgojo avokadovega drevesa iz koščice.



Ni enostavno doseči, da koščica avokada dejansko vzklije. Zagotovo je prav metoda z vodo najprimernejša za opazovanje razvoja rasti rastline avokada od semena do drevesa. Da koščica avokada vzklije v vodi, potrebujete dva oziroma tri zobotrebce in posodo z vodo – primeren je vsak večji steklen kozarec, tudi tisti za vlaganje. Koščico previdno vzemite iz oplodja, jo sperite in posušite. Z zobotrebci zabodite na treh mestih (če uporabite tri zobotrebce) v isti razdalji približno pet milimetrov globoko in postavite jajčasto koščico avokada na kozarec s konico navzgor. Spodnja tretjina koščice naj bo v vodi. Po približno treh tednih se konica odpre in pojavi se klica, že zelo hitro se tvorijo tudi dolge, ravne korenine. Ko po nekaj mesecih požene dovolj močnih korenin iz spodnjega konca in močan zdrav poganjek iz zgornjega konca, koščico posadimo v lonec z zemljo. Pri jemanju zobotrebca iz koščice smo izredno pazljivi. Koščico tako posadite v vlažno zemljo, ne da bi pri tem poškodovali korenine. (Vir: Dnevnik, 2018)