



# FASZEROWANE AWOKADO Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM, TRUSKAWKAMI I FETA

czas przygotowania  
**20 MIN.**

liczba porcji  
**2**

poziom trudności  
**ŚREDNI**

## SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na zimno – 6 plastrów  
awokado – 1 sztuka  
truskawki – kilka sztuk  
różowy pieprz – 1 łyżeczka  
krem z octu balsamicznego – 1 łyżka  
musztarda gruboziarnista – 1 łyżeczka  
mięta – 1 łyżeczka (posiekana)  
ser feta – 2 łyżki



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Awokado kroimy wzdłuż i wyjmujemy pestkę. Aby łatwo się jej pozbyć – po nacięciu awokado obracajcie jego połówki w przeciwnych kierunkach. Tak, jakbyście odkręcali małe pudełeczko, znajdujące się wewnątrz jajka z niespodzianką.
2. Pozbawione pestek połówki awokado kładziemy na dnie wysmarowanego tłuszczem naczynia żaroodpornego.
3. Kiedy awokado oczekuje w naczyniu, zabieramy się za przygotowanie farszu, którego bazą są wędzony łosoś, ser feta i truskawki. Ser feta kruszymy, a truskawki i łososa kroimy w kostkę.
4. Na tym etapie nie zużywajcie jeszcze całej porcji łososa – wędzony łosoś jest nam teraz potrzebny tylko w połowie. Drugą wykorzystamy za chwilę. Pamiętajcie też, że faszerowane awokado będzie smakować najlepiej, jeśli wędzony łosoś będzie miał wyczuwalną strukturę. Nie siekajcie go zatem zbyt drobno – 1,5 cm kawałki będą idealne.
5. Wszystkie składniki (ser feta, truskawki, posiekany wędzony łosoś) mieszamy, dodajemy do nich musztardę gruboziarnistą, sos balsamiczny, kilka ziarenek różowego pieprzu oraz drobno posiekane listki mięty.
6. Tak przygotowanym farszem wypełniamy połówki awokado i wkładamy je na 10 minut do piekarnika rozgrzanego do 180°C.
7. Po 10 minutach wyjmujemy faszerowane awokado z piekarnika i kładziemy na nie pozostałe plastry wędzonego łososa. Raz jeszcze wyprawiamy całość do piekarnika – tym razem na ok. 2 minuty, aby dodatkowy wędzony łosoś delikatnie się podgrzał, ale nie zapiekł.
8. Teoretycznie, po dwóch minutach faszerowane awokado jest gotowe do zjedzenia. Teoretycznie, bo doMOWI kucharze wiedzą, że aby wzmocnić smak potraw należy zadbać także o ich wygląd. Dlatego poświęćcie jeszcze 30 sekund – niech Wasze faszerowane awokado zyska dodatkowy glamour. Pomogą Wam w tym plasterki truskawki i listki mięty! Smacznego!



NA MIŁOŚĆ DO  
NATURY NORWEDZYZY  
MÓWIĄ "FRILUFTSLIV".  
MY MÓWIMY NA NIĄ  
"MOWI".