



Guacamole

Μερίδες: 3-4, **Χρόνος Προετοιμασίας:** 10'

Υλικά

- 3 ώριμα Avocado λιωμένα
- 1-2 πιπεριές Jalapeno, πολύ ψιλοκομμένες (σε περίπτωση που δεν το θέλουμε πολύ καυτερό, αφαιρούμε τους σπόρους)
- 1 μέτριο ξερό κρεμμύδι, πολύ ψιλοκομμένο
- 1/2 ματσάκι φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο (μόνο τα φύλλα)
- Χυμό από 2-3 lime
- 1 κ.σ. κύμινο, ελαφρώς καβουρδισμένο
- 1 κ.σ. γιαούρτι (προαιρετικά)
- Αλάτι

Εκτέλεση

1. **Καθαρίζουμε το avocado** και το τοποθετούμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε το κύμινο, το χυμό από τα lime (και το γιαούρτι) και πολτοποιούμε, με ένα πιρούνι. Στη συνέχεια, αλατίζουμε, ανακατεύουμε πολύ καλά και τοποθετούμε το μπολ στο ψυγείο.
2. Προσθέτουμε το κρεμμύδι, τις πιπεριές jalapeno και το φρέσκο κόλιανδρο, στο μπολ με το avocado και ανακατεύουμε καλά. Διορθώνουμε, εάν χρειαστεί, την οξύτητα και το αλάτι και σερβίρουμε.



Salsa

Μερίδες: 3-4, **Χρόνος Προετοιμασίας:** 10'

Υλικά

- 2-3 ντομάτες φιλεταρισμένες και ψιλοκομμένες
- 1 μέτριο ξερό κρεμμύδι, πολύ ψιλοκομμένο
- 1-2 πιπεριές Jalapeno, πολύ ψιλοκομμένες (σε περίπτωση που δεν το θέλουμε πολύ καυτερό, αφαιρούμε τους σπόρους)
- Χυμό από 1-2 lime
- Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

1. Ξεπλένουμε καλά τις ντομάτες, αφαιρούμε το επάνω μέρος (εκεί που ήταν το κοτσάνι) και χαράζουμε ελαφρά το κάτω μέρος, σε σχήμα Χ.
2. Τοποθετούμε τις ντομάτες, σε αλατισμένο νερό που βράζει, για 20 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια, τις μεταφέρουμε σε ένα μπολ, με νερό και πάγο.
3. Ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες, αφαιρούμε τους σπόρους και τις ψιλοκόβουμε.
4. Τοποθετούμε όλα μας τα υλικά σε ένα μπολ, προσθέτουμε αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Καλή Όρεξη!