

Avocado toast con uovo in camicia

L'**avocado toast** è una ricetta davvero molto semplice. Quando pensiamo all' avocado ci viene subito in mente un determinato frutto tondeggiante dalla buccia verde con la polpa gialla e il nocciolo grande all'interno, quasi sicuramente attribuendo la sua provenienza esclusivamente a paesi caldi come Brasile, Messico etc... La prima cosa che sbagliamo è il fatto che non ne esiste una sola varietà! Hass, Zutano, Bacon, Fuerte, Rincon solo solo alcune delle specie di questo frutto, con sapore, colore, forma e stagionalità differenti. Non ci crederete ma da qualche anno lo si è iniziato a coltivare anche in Italia (Sicilia)!

E cosa c'è di meglio di un avocado made in Italy?!?

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura uova: 3-4 minuti per uovo

Dosi per: 2 persone

Ingredienti

1 avocado maturo

2 uova

origano fresco

succo di 1/2 limone

olio evo q.b.

sale e pepe q.b.

Preparazione dell'avocado toast

1. Per preparare l'**avocado toast**, per prima cosa portiamo a bollore una pentola piena d'acqua, chiudiamo con il coperchio per velocizzare la procedura.
2. Nel frattempo tagliamo a metà l'avocado, eliminiamo nocciolo e buccia. Con un coltello pratichiamo dei tagli per ottenere fettine dello spessore di 2-3mm circa. Con una leggera pressione facciamo scivolare le fettine l'una sull'altro per creare una specie di ventaglio che sarà la base dove appoggeremo l'uovo.
3. Tostiamo il pane e condiamo con un filo d'olio.
4. Adagiamo sopra l'avocado, una spruzzatina di limone e l'origano fresco. Aggiungiamo un pizzico di sale e di pepe.
5. Quando l'acqua nella pentola sarà arrivata a bollore, leviamo il coperchio e iniziamo a girare con un cucchiaino per creare un vortice. Coliamo delicatamente all'interno l'uovo (senza guscio) e lasciamo cuocere per 3-4 minuti.
6. Scoliamo l'uovo e adagiamolo sopra all'avocado toast. Aggiungiamo un filo d'olio, un pizzico di sale e di pepe.

Conservazione: L'**avocado toast** va consumato nel giro di pochi minuti dalla preparazione.

Consigli per gli acquisti: [Sicilia Avocado](#)



