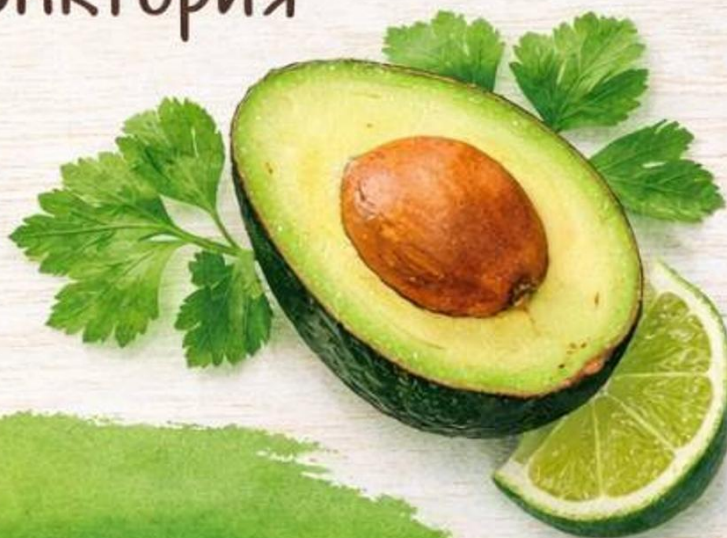
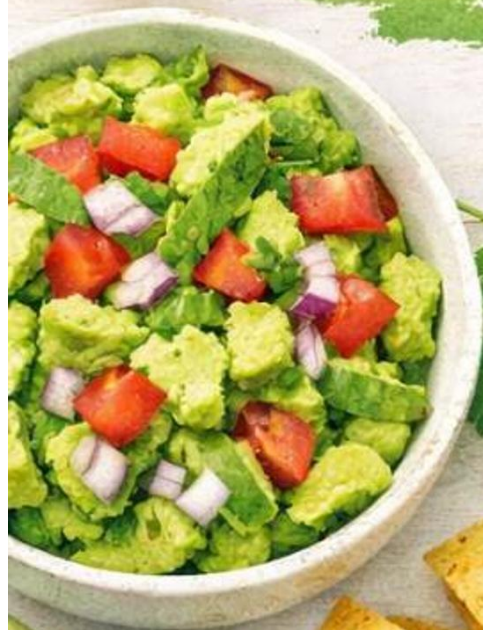


Романова Виктория



Авокадо — за — 10 минут



Романова Виктория
Авокадо за 10 минут

«Автор»

2026

Виктория Р. А.

Авокадо за 10 минут / Р. А. Виктория — «Автор», 2026

Авокадо — это не “модный фрукт”, а готовая база для еды, когда времени нет вообще. Книга «Авокадо за 10 минут» — сборник быстрых рецептов, которые реально собрать на кухне без долгой готовки и редких ингредиентов: тосты и намазки, салаты и боулы, роллы и соусы, дипы и даже шоколадный крем. Внутри — понятные пошаговые инструкции, рабочие сочетания вкусов и варианты на каждый день: с яйцом, рыбой, тунцом, курицей, творожным сыром, овощами, фасолью, кукурузой, зеленью и специями. Все рецепты рассчитаны на короткое время приготовления и подойдут для завтрака, перекуса, лёгкого ужина и “надо срочно что-то поесть”. Откройте на любой странице — и через десять минут у вас будет нормальная еда: сытная, свежая и без лишней суеты.

© Виктория Р. А., 2026

© Автор, 2026

Романова Виктория

Авокадо за 10 минут

1) Тост с авокадо, лимоном и хлопьями чили

Время: 7–10 минут • **Порции:** 1

Ингредиенты:

Хлеб тостовый/чабатта/бородинский – 1–2 ломтика



Авокадо спелое – 1/2–1 шт.



Лимонный сок – 1–2 ч. л.



Оливковое масло – 1 ч. л. (по желанию)



Соль, чёрный перец



Хлопья чили – по вкусу



Зелень (петрушка/кинза) – по желанию



Приготовление:

Подрумяньте хлеб в тостере или на сухой сковороде 2–3 минуты.

Разрежьте авокадо, удалите косточку. Мякоть переложите в миску и разомните вилкой.

Добавьте лимонный сок, соль и перец. При желании вмешайте оливковое масло для более “кремовой” текстуры.

Намажьте массу на тост. Посыпьте хлопьями чили и зеленью.

Подавайте сразу, пока тост хрустит.

2) Авокадо-тост с яйцом (вариант: пашот или глазунья)

Время: 8–10 минут • **Порции:** 1

Ингредиенты:

Хлеб – 1–2 ломтика



Авокадо – 1/2–1 шт.



Яйцо – 1–2 шт.



Лимонный сок – 1 ч. л.



Соль, перец



Уксус 9% – 1 ч. л. (только для пашот)



Паприка/кунжут – по желанию



Приготовление (с глазуньей):

Подсушите хлеб.

Авокадо разомните с лимонным соком, солью и перцем. Намажьте на тост.

На сковороде пожарьте яйцо 2–3 минуты (жёлток оставьте жидким). Посолите.

Выложите яйцо на тост, присыпьте паприкой или кунжутом.

Быстрый пашот (в воде):

В небольшой кастрюле доведите воду до лёгкого кипения, добавьте уксус.

Разбейте яйцо в чашку. Сделайте ложкой в воде “воронку” и аккуратно влейте яйцо.

Варите 2,5–3 минуты, достаньте шумовкой. Выложите на тост с авокадо.

3) Гуакамоле базовый (для тостов, чипсов, овощей)

Время: 5–8 минут • **Порции:** 2

Ингредиенты:

Авокадо – 2 шт.



Лайм/лимон – 1/2 шт. (сок)



Помидор – 1 шт. (по желанию)



Красный лук – 2–3 ст. л. мелко



Кинза – 1–2 ст. л.



Соль, перец



Чили свежий/хлопья – по вкусу



Приготовление:

Разомните авокадо вилкой: можно оставить кусочки – так вкус “ярче”.

Добавьте сок лайма/лимона, соль и перец.

Вмешайте мелко нарезанный лук и кинзу.

Если добавляете помидор – удалите семена (чтобы не было водянистости), нарежьте мелко и вмешайте.

Отрегулируйте соль и остроту. Подавайте сразу.

4) Салат “авокадо + огурец + фета” за 10 минут

Время: 8–10 минут • **Порции:** 2

Ингредиенты:

Авокадо – 1–2 шт.



Огурец – 1 крупный



Фета/брынза – 80–120 г



Оливковое масло – 1–2 ст. л.



Лимонный сок – 1 ст. л.



Соль, перец



Укроп/петрушка – горсть



Приготовление:

Огурец нарежьте кубиками или полукружьями.

Авокадо нарежьте кубиками.

Фету раскрошите или нарежьте.

Смешайте масло, лимонный сок, перец. Соль добавляйте аккуратно – фета солёная.

Перемешайте всё в миске, добавьте зелень. Ешьте сразу.

5) Быстрый “суши-боул” с авокадо и тунцом (без варки риса)

Время: 7–10 минут • **Порции:** 1–2

Ингредиенты:

Тунец консервированный – 1 банка



Авокадо – 1 шт.



Огурец – 1/2–1 шт.



Соевый соус – 1–2 ст. л.



Рисовый уксус/лимонный сок – 1 ч. л.



Кунжут – 1 ч. л.



Нори – 1 лист (по желанию)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.