

# Avokádo

Denisa Voborová • Petr Sýkora

Nakladatelství PLOT  
Praha 2018

# ÚVODEM

Avokádo se těší stále větší popularitě nejen u nás, ale po celém světě. Toto ovoce ve tvaru hrušky pochází původně z Jižní Ameriky a z botanického pohledu se jedná o plod hruškovce přelahného. Slupka avokáda je tmavozelená až černá, dužina má světle žlutou až zelenou barvu, je měkká a dobře se roztírá. Celosvětově se pěstuje několik desítek druhů avokád, ale u nás můžete většinou zakoupit pouze dva druhy, a to Hass (vejčitý tvar a téměř černá slupka) a Fuerte (hruškovitý tvar a zelená slupka).

Avokádo má velmi příznivé účinky na lidské zdraví. Je bohatým zdrojem minerálních látek – draslíku, fosforu, mědi a hořčíku – a obsahuje řadu vitamínů jako C, E, K, B<sub>3</sub> a B<sub>5</sub>, ale také vlákninu a mononenasycené mastné kyseliny. I přesto, že je avokádo ovoce, obsahuje minimální množství cukru, zato však velké množství tuku.

Pozitivní účinky avokáda na kardiovaskulární systém jsou vědecky doložené, ale vyjma toho konzumace avokáda snižuje krevní tlak a podporuje tvorbu červených krvinek. Avokádo také pomáhá při nemocech jater, ledvin a močových cest, má příznivé účinky při chorobách kůže a sliznic a v neposlední řadě přispívá ke snižování nadváhy.

V kuchyni nalezlo avokádo široké uplatnění. Pověstinou známe jeho slanou úpravu v podobě mexické omáčky guacamole. V této kuchařce vám ale nabídneme mnoho dalších receptů, od polévek, salátů a omáček přes grilované pokrmy a těstoviny až po dezerty, moučníky, marmelády a nápoje.

Uchopte tedy do ruky ostrý nůž, rozkrojte avokádo podélně, zasekněte nůž do pecky a jemným otočením ji vyjměte. Nyní je avokádo připraveno, a jaký pokrm z něj vykouzlíte, to už je jen na vás. Inspiraci necht' vám je 50 receptů obsažených v této kuchařské knížce.

Mějte ještě na paměti, že dužina avokáda na vzduchu oxiduje a šedne, je tedy dobré ji zakápnout citronovou šťávou. Pozor také na delší tepelnou úpravu, při které avokádo hořkne.

# GUACAMOLE



3 zralá avokáda

1 větší rajče (pouze dužina)

1 lžice limetkové šťávy

1–2 stroužky česneku

sůl

pepř

2 lžice sekané petrželky

1 šalotka

Dužinu z avokáda rozmačkáme vidličkou, přidáme jemně pokrájenou šalotku, prolisovaný česnek, sůl, pepř, šťávu z limetky, petrželku a nadrobno nakrájené rajče. Pro zjemnění chuti můžeme přidat trochu zakysané smetany. Pokud volíte ostřejší variantu, vmíchejte dvě pokrájené červené chilli papričky.



# RAJČATA PLNĚNÁ

## *avokádem a treskou*

8 větších zralých rajčat

2 avokáda

150 g filet z tresky

citronová šťáva

hrst sekané petrželky

1 stroužek česneku

2 lžice čerstvého sýru ricotta

1 lžice másla

sůl

pepř

Tresku jemně osolíme a opeříme, vložíme do pánve na rozehřáté máslo a opečeme z obou stran do zlatova. Necháme na talíři vychladnout a vybereme případné kosti.

Oloupané a pokrájené avokádo dáme do misky a rozmačkáme vidličkou, pokapeme citronem, přidáme prolisovaný česnek, nejmenno nakrájenou tresku, bylinky, ricottu a podle chuti osolíme a opeříme. Vidličkou nebo ručním mixérem vypracujeme směs na plnění.

Rajčata seřízneme zhruba v  $\frac{1}{4}$ , vydlabeme a naplníme připravenou avokádovou směsí. Pro lepší stabilitu na talíři můžeme rajčata malinko seříznout i na druhé straně. Podáváme jako lehký předkrm s opečenou bagetkou.



# DETOXIKAČNÍ AVOKÁDOVÝ SALÁT

*s červenou řepou*

2 zralá oloupaná avokáda  
1 menší červená řepa  
(pečená doměkka)  
1 jarní cibulka  
300 g čerstvého baby špenátu  
300 g mladého mangoldu  
1 lžička čerstvě nastrohaného  
zázvoru

1 stroužek česneku  
2 lžice medu  
2 lžice olivového oleje  
100 g oříšků kešu  
šťáva z jedné limetky  
sůl  
pepř  
sezamová semínka (světlá)

Z medu, zázvoru, prolisovaného česneku, limetkové šťávy a oleje vymíchejte zálivku. Podle chuti lze množství surovin měnit. Dochuťte solí a čerstvě mletým barevným pepřem. Jarní cibulku pokrájejte na kolečka, oloupané avokádo a oloupanou řepu na menší kostky a promíchejte se špenátem a listy mangoldu. Přidejte ořechy, znovu lehce promíchejte, pokapejte zálivkou podle chuti a nakonec posypte trochou sezamu.







# SALÁT S AVOKÁDEM, *borůvkami a quincou*

2 avokáda

250 g uvařené quino (vaříme podobně jako rýži)

200 g čerstvých borůvek

lžíce limetkové šťávy

80 g pekanových ořechů

2–3 lžíce javorového sirupu

Do mísy vsypeme uvařenou a vychladlou quinou, oloupané avokádo nakrájené na kostičky, omyté borůvky a nahrubo pokrájené ořechy. Zakápneme limetkovou šťávou a javorovým sirupem a zlehka promícháme. Podáváme jako lehkou snídani nebo svačinu.



Borůvky můžeme nahradit malinami nebo ostružinami a místo limetkové použijeme pomerančovou šťávu, vždy čerstvě vymačkanou.



# BROKOLICOVO- AVOKÁDOVÝ SALÁT

*s fetou  
a hroznovým vínem*

1 větší brokolice  
3 avokáda  
250 g hroznového vína bez pecek  
200 g sýru feta  
1 červená cibule  
dvě hrsti čerstvého baby špenátu

NA ZÁLIVKU:  
3 lžíce olivového oleje  
1 lžíce balzamikového octa  
1–2 lžíce medu  
sůl a čerstvě mletý pepř podle chuti  
1 lžička provensálského koření

Všechny suroviny na zálivku vymícháme metličkou do jemné, téměř krémové konzistence. Pokud je moc hustá, můžeme přidat pár lžiček vody.

Avokádo oloupeme, nakrájíme na větší kostky a lehce pokapeme citronovou šťávou. Brokolici rozebereme na růžičky a uvaříme v solené vodě téměř doměkka. Poté ji vyjmeme z hrnce a propláchneme studenou vodou, aby zůstala krásně zelená. Necháme okapat, vložíme do mísy společně se špenátem, avokádem, hroznovým vínem nakrájeným na půlky, kostičkami fety a jemnými proužky červené cibule. Zalijeme medovo-balzamikovou zálivkou, popřípadě ještě dochutíme solí a pepřem, rozdělíme na čtyři porce a podáváme. Můžeme doplnit čerstvě rozpečenou bagetkou.



# AVOKÁDO PLNĚNÉ

## *mexickým salátkem*

2 avokáda

100 g uvařených červených fazolí

100 g sterilované kukuřice

50 g červené papriky

200 g uvařené quino

lžíce medu

lžíce limetkové šťávy

hrst sekaného koriandru nebo  
petrželky

lžíce olivového oleje

sůl

pepř

trocha sladké chilli omáčky

Avokáda rozpůlíme, vyjmeme pecky a z větší části vydlabeme. Pokud možno tak, abychom dužinu mohli nakrájet na kostičky. V misce metličkou rozmícháme med, olej, limetkovou šťávu a chilli omáčku. Pokud je zálivka příliš hustá, přidáme pár lžic vody a vyšleháme do konzistence emulze. Ochutíme solí a pepřem a přidáme bylinky. Ze zbylých surovin smícháme salát (papriku nakrájíme na kostičky), doplníme pokrájeným avokádem a ochutíme zálivkou. Opatrně promícháme. Směsí naplníme vydlabaná avokáda a podáváme s čerstvým pečivem.



# SALÁT Z AVOKÁDA

## *a grilovaných rajčat*

2 avokáda  
4 červená masitá rajčata  
4 žlutá rajčata  
200 g cherry rajčat  
100 g rukoly

šťáva z jedné limetky  
3 lžičce olivového oleje  
1 stroužek česneku  
sůl  
čerstvě mletý pepř

Oloupaná avokáda nakrájíme na silnější proužky, rajčata na půlky a spolu s celými cherry rajčátky pokapeme olejem. Všechny kousky opatrně ogrilujeme. Pozor na avokádo, nesmí se dlouho tepelně upravovat (zhořkne). Rajčata po zchladnutí pokrájíme na menší kousky, cherry rajčátka na půlky. Vše s avokádem naskládáme na talíř, zasypeme pár lístky rukoly a pokapeme zálivkou z limetky, prolisovaného česneku, olivového oleje, soli a pepře podle chuti. Stačí doplnit bagetkou a náročnější strávníci si mohou salát vychutnat třeba se steakem.







# KRÉMOVÁ AVOKÁDOVÁ *polévka*

3 avokáda

125 ml kokosového mléka

250 ml zeleninového vývaru

2 stroužky česneku

½ svazku koriandru

1 lžíce olivového oleje

špetka chilli

trochu limetkové šťávy

sůl

pepř

Oloupané avokádo bez pecky rozmixujte s koriandrem a trochou vody na kaši. Na trošce oleje orestujte nadrobno nasekaný česnek, zalijte ho kokosovým mlékem, přidejte avokádovou kaši a dolijte vývarem (jeho množství si určete podle toho, jak chcete mít polévku hustou). Krátce povařte, dochuťte solí, pepřem a šťávou z limetky. Servírujte ozdobené kousky avokáda zakápnuté olivovým olejem a limetkovou šťávou. Můžete přidat i pár křutonů.

# KUŘECÍ POLÉVKA

## *s limetkou a avokádem*

1,5 l silného kuřecího vývaru  
250 g vařeného kuřecího masa  
1 limetka  
1–2 avokáda

100 g sterilované kukuřice  
1 řapíkatý celer  
hladkolistá petržel  
sůl, pepř

Avokádo oloupeme, nakrájíme na kousky, pokapeme limetkovou šťávou a dáme stranou. Kuřecí vývar přivedeme k varu, přidáme do něj na kostičky nakrájený celer a na mírném ohni vaříme asi 10 minut, poté ztlumíme plamen na minimum, do polévky přidáme propláchnutou kukuřici, pokrájené kuřecí maso, osolíme, opepříme a necháme další dvě minuty zlehka vařit. Vypneme plamen a polévku servírujeme do talířů s nakrájeným avokádem a hrstkou čerstvé petrželky. Nakonec ještě každou porci ochutíme trochou limetkové šťávy.



Milovníci ostřejších chutí mohou přidat trochu chilli papriček.

# AVOKÁDOVO- LIMETKOVÝ

## *cheesecake bez lepku*

200 g datlí bez pecky  
150 g ořechů (pekanových, vlašských...)  
35 g kokosové moučky  
40 g kakaa  
45 g kokosového oleje (pokojové teploty)

**NA KRÉM:**  
7 avokád  
160 ml limetkové šťávy  
180 ml tekutého medu  
120 g kokosového oleje  
(část můžeme nahradit usazeným tukem z kokosového mléka)

Suroviny na korpus zpracujte v mixéru na pastu. Budete potřebovat opravdu výkonný mixér. Pokud bude hmota příliš tuhá, přidejte trochu pomerančové šťávy. Pastu rozetřete na dno dortové formy a odložte do lednice. Dužinu z avokád rozmixujte s limetkovou šťávou a kokosovým tukem. Osladte medem a znovu promixujte na hladký krém. Vlijte do formy na připravený korpus a nechte nejlépe přes noc ztuhnout. Můžete posypat strouhanou kůrou z limetky.



# ČOKOLÁDOVÝ MRAŽENÝ KRÉM

*z avokáda a kokosu*

1 avokádo  
400 ml mandlové nebo kokosové  
smetany  
lžiče sladidla (med, javorový sirup...)

100 g 70% čokolády  
lžiče kakaa  
lžiče jemně strouhaného kokosu  
lžička vanilkového extraktu

Smetanu zahřejeme a rozmícháme v ní čokoládu, aby se rozpustila. Necháme vychladnout. Do zchladlé čokosmetany přidáme kakao, sladidlo, vanilku a dužinu z avokáda a rozmixujeme dohladka. Vmícháme důkladně kokos a krém plníme do tvůrtek. Můžeme též dát do vzduchotěsné nádoby, vložit do mrazničky a každou půlhodinku zmrzlinu promíchat, asi třikrát za sebou. Zmrzlina pak bude jemná a bez krystalků ledu.

# AVOKÁDOVÉ SMOOTHIE

## *plné vitamínů*

2 avokáda  
2 banány  
2 kiwi

1 jablko  
2 hrsti čerstvého špenátu

Dužinu z avokáda, oloupané kiwi, banány a jablko zbavené jadřince i slupky spolu se špenátem a trochou vody rozmixujeme dohladka. Pokud je smoothie příliš husté, přidáme vodu nebo trochu ovesného mléka a znovu promixujeme.



Do lahodného drinku můžeme při mixování přidat dvě lžičky semínek chia.

# OBSAH

## ÚVODEM 3

GUACAMOLE 4

GUACAMOLE S MANGEM 7

AVOKÁDOVÝ HUMMUS 8

VEJCE PLNĚNÁ AVOKÁDOVOU PASTOU 11

RAJČATA PLNĚNÁ

AVOKÁDEM A TRESKOU 12

TATARÁK Z TUŇÁKA A AVOKÁDA 14

SÁZENÉ VEJCE

NA AVOKÁDOVÉ PASTĚ A TORTILLE 16

SMAŽENÁ VEJCE

S AVOKÁDEM A PAŽITKOU 19

SENDVIČ S AVOKÁDEM,

OKURKOU A ČERSTVÝM SÝREM 20

SENDVIČE S AVOKÁDEM

A ČERVENOU ŘEPOU 22

ZAPEČENÝ TOUST

S AVOKÁDEM A RAJČATY 25

OKURKOVÉ KANAPKY

S AVOKÁDEM A UZENÝM LOSOSEM 26

MAKI ROLKY

S AVOKÁDEM A LOSOSEM 29

DETOXIKAČNÍ AVOKÁDOVÝ SALÁT

S ČERVENOU ŘEPOU 30

SALÁT S AVOKÁDEM,

BORŮVKAMI A QUINOOU 33

BROKOLICOVO-AVOKÁDOVÝ SALÁT

S FETOU A HROZNOVÝM VÍNEM 34

AVOKÁDO PLNĚNÉ

MEXICKÝM SALÁTKEM 36

SALÁT S MOZZARELLOU

A MEDOVÝM DRESINKEM 39

RUKOLOVÝ SALÁTEK

S AVOKÁDEM A JAHODAMI 40

ŠPENÁTOVÝ SALÁT

S AVOKÁDEM A BRUSINKAMI 43

TUŇÁKOVÝ SALÁT V AVOKÁDU 44

SALÁT Z AVOKÁDA

A GRILOVANÝCH RAJČAT 46

KRÉMOVÁ AVOKÁDOVÁ POLÉVKA 49

KUŘECÍ POLÉVKA

S LIMETKOU A AVOKÁDEM 50

STUDENÁ POLÉVKA Z AVOKÁDA 52

ŠPAGETY S AVOKÁDOVÝM PESTEM

S KREVETAMI A CHILLI 55

GRILOVANÝ LOSOS

S AVOKÁDOVOU KAŠÍ 57

RIGATONI S AVOKÁDEM

A SLANOU TRESKOU 58

TORTILLA

S AVOKÁDOVOU NÁPLNÍ 60

AVOKÁDOVO-LIMETKOVÉ RIZOTO 63

ŠPAGETY

S RYCHLOU AVOKÁDOVOU OMÁČKOU 64

AVOKÁDO ZAPEČENÉ

S VEJCI A SÝREM 67

BURGER S GRILOVANÝM KUŘETEM

A AVOKÁDEM 68

BRAMBOROVÉ NOKY

S AVOKÁDEM A KRÁLÍČÍM MASEM 71

ZAPEČENÉ AVOKÁDO

S MASEM A RAJČATY 72

HOVĚZÍ FLANK STEAK

S AVOKÁDOVÝM BULGUREM 74



FUSILLI S UZENOU MAKRELOU  
A AVOKÁDEM 77  
AVOKÁDOVO-ČOKOLÁDOVÝ PUDINK  
S BANÁNEM 78  
AVOKÁDOVÉ BROWNIES 80  
AVOKÁDOVO-KOKOSOVÉ  
KULIČKY S ČOKOLÁDOU 83  
DŽEM Z AVOKÁDA  
SE SKOŘICÍ A KIWI 85  
POMAZÁNKA Z AVOKÁDA A KAKAA 86  
AVOKÁDOVÁ ZMRZLINA S MÁTOU 89  
VESELÝ ZELENÝ PUDINK 91  
AVOKÁDOVO-LIMETKOVÝ  
CHEESECAKE BEZ LEPKU 92  
ČOKOLÁDOVÝ MRAŽENÝ KRÉM  
Z AVOKÁDA A KOKOSU 94  
JÁHLOVÝ DEZERT  
S AVOKÁDEM A GOJI 97  
AVOKÁDOVÉ SMOOTHIE  
S UZENÝM LOSOSEM 98  
ZELENÝ KOKTEJL Z AVOKÁDA 100  
AVOKÁDOVÉ SMOOTHIE  
PLNÉ VITAMÍNŮ 101

# Evokádo

**Denisa Voborová a Petr Sýkora**

Sazba a grafická úprava Matěj Barták  
Redakce Cecílie Šimáčková  
Vydal Pavel Jeřábek – Nakladatelství PLOT  
Bělohorská 2, 169 00 Praha 6,  
[www.plotknihy.cz](http://www.plotknihy.cz),  
jako svou 343. publikaci  
Tisk Těšínské papírny, s.r.o.  
Vydání první, Praha 2018

**ISBN 978-80-7428-336-9**