

# “UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA...”

**MAGGIO**

## **CROSTONE CON SALMONE E AVOCADO**

Siamo a maggio, la primavera è ormai inoltrata e nelle prime giornate di caldo si ha voglia di mangiare fresco, leggero ma sempre gustoso. Questo che vi propongo oggi è una “banalissima” bruschetta, colorata e saporita; può essere un pò più grande e rappresentare un pranzo leggero e veloce, oppure più piccola e far parte di un aperitivo originale.

Se poi la figlia studia scienze dell'alimentazione lo stimolo a mangiar sano aumenta: lei evidenzia i grassi buoni dell'avocado e le sue fibre e minerali, gli omega3 del salmone, le proteine nonché il fosforo. Per rendere il tutto ancor più salutare abbiniamo del pane integrale, ai cereali e lievitazione naturale leggermente tostato per abbassare un pò l'indice glicemico.

È un piatto veloce, con una cottura light ma che dà veramente molta gratificazione al palato.

**INGREDIENTI per 2 pers.:**

1 avocado maturo ma ancora sodo

200 gr. di salmone fresco

2 fette di pane integrale

sale, pepe, limone, erba cipollina, olio evo

## PROCEDIMENTO:

Cuocere il salmone, preferibilmente la parte della coda, a vapore oppure lessarlo in acqua bollente per pochi minuti; prolungare troppo la cottura lo renderebbe stoppaccioso. Mentre il pesce cuoce, tostare il pane e tenerlo da parte.

Sbucciare e tagliare velocemente l'avocado a cubetti, condirlo subito con sale, pepe e succo di limone, altrimenti si ossiderà.

Con una forchetta verificate la cottura del salmone, appoggiatelo su un piatto ed eliminate pelle e spine se ce ne dovessero essere. Condite anche il pesce con sale, pepe e poco limone.

Non rimane ora che comporre la bruschetta mettendo il pane su di un piatto, appoggiandovi sopra l'avocado e poi il salmone fatto a pezzi non troppo piccoli.

Ultimare con olio evo e erba cipollina tagliata con le forbici.