



GRISSINI CON SALSINA DI AVOCADO

PER CA. 24 GRISSINI

250 g di farina
 ¼ di c.no di sale
 1 c. di lievito secco
 1 ½ dl di acqua
 1 c. di olio d'oliva
 1 c. di olio d'oliva
 2 avocado
 1 limone biologico
 100 g di crème fraîche
 ¼ di c.no. di sale
 1 pizzico di pepe

ECCO COME SI FA

- 1. Impasto:** in una ciotola mescolare la farina e il sale. Aggiungervi il lievito, l'acqua e l'olio e lavorare il composto fino a ottenere un impasto morbido e liscio. Coprire e lasciare lievitare a temperatura ambiente per ca. 1 ora fino a far raddoppiare il volume.
- 2. Formare i grissini:** dividere l'impasto in quattro parti, poi tagliare ciascuna parte in 6 porzioni. Formare dei grissini lunghi ca. 35 cm quindi disporli su due teglie foderate con carta da forno e spennarli con l'olio. Preriscaldare il forno a 200 gradi (statico).
- 3. Cottura:** ca. 15 min. Sfnare e far raffreddare i grissini su una griglia.
- 4. Salsina di avocado:** tagliare a metà gli avocado, eliminare il nocciolo ed estrarre la polpa. Disporre la polpa in una ciotola, schiacciarla con una forchetta, aggiungervi la scorza grattugiata di 1 limone, 1 cucchiaio di succo di limone, la crème fraîche e condire.

Suggerimento: cospargere la salsa con mezzo mazzetto di prezzemolo liscio tritato finemente.
Conservazione: la salsa si conserva in frigorifero per ca. 1 settimana, in un contenitore ermetico.

Preparazione: ca. 45 min.

Tempo di lievitazione: ca. 60 min.

Cottura: ca. 15 min.

Valore nutritivo: al pezzo: 75 kcal
 grassi 4 g / carboidrati 8 g / proteine 2 g
 vegetariano

Lista della spesa

Trovi questi ingredienti nei Coop Pronto



In collaborazione con

Betty Bossi