

Aguacate relleno

**Escrito por Paloma -
Domingo, junio 28, 2015**

Llevo dos semanas haciéndome cábalas de dónde puede esconderse el tiempo. En los ya casi tres años que tengo abierto este blog, jamás había faltado a una cita. Puntualmente, publico mínimo dos recetas semanales, siempre a la misma hora y los mismos días de la semana. Como mucho, y en ocasiones realmente excepcionales, me he retrasado publicando en otra hora o al día siguiente lo más tardar, pero lo que me está pasando ahora nunca me había ocurrido: dos semanas seguidas en las que no he podido físicamente encontrar hueco ni momento para elaborar, fotografiar y escribir mis recetas semanales. Van dos jueves seguidos que ha sido literalmente imposible cumplir con mi blog y con vosotros. Os pido disculpas por ello.

Me da vértigo pensar que no llego a todo. Un jefe que tuve hace unos años, repetía a menudo:

Cuando todo es urgente, nada es urgente

Así es. Si todas las cosas que llevas entre manos necesitan hacerse las primeras, entonces...

[Huston, tenemos un problema,](#)

grave, porque eso es sencillamente imposible. Llevadas todas esas tareas al mismo punto de urgencia, vuelven a quedar todas en el mismo *status* posicional. La urgencia desaparece.

Os cuento esto, porque la segunda escala con la que podemos valorar las cosas que debemos realizar antes o después es medir las consecuencias de hacerlas fuera de tiempo o incluso no hacerlas. De todos los fuegos, necesitaba más dedicación uno personal. Y es que mi padre está pegando tal bajón que me da pánico. Se cae a menudo, se desorienta por la casa y veo cómo poco a poco se apaga. Reclama más atención, no hay opción. Además debo seguir atendiendo el resto de ocupaciones de mi vida.

Ese es en parte el motivo de esta racha inesperada de ausencias. Y es el mismo por el que este año cerraré por primera vez el blog durante el mes de agosto. Necesito recuperar ese tiempo que se escapa y que no sé dónde se va, para no volver.

Intentaré mantener el ritmo en julio, y en agosto me dedicaré a trabajar en la recámara, para poder ofrecerlos a tiempo y con -espero- vitalidad renovada, al menos una parte de todo cuanto quisiera.

Entre tanto, vamos con alguna receta facilita, pero muy fresca, perfecta para cualquier comida o cena de este calurosísimo verano.

[Con esta receta participo en el Reto de Junio 2015 de Cocineros de Mundo en el apartado de Salado](#)

Receta Aguacate relleno

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 4 raciones)

2 aguacates

55 g de cebolleta tierna

130 g de [tomate](#) natural rojo

30 g de pimiento rojo

15 g de pimiento verde

1 huevo duro

6 gambones pelados y cocidos (se pueden sustituir por colas de gamba, igualmente peladas y cocidas: cantidad de 8 a 12 uds, dependiendo del tamaño.)

Aceite de oliva virgen extra (AOVE)

Unas gotas de tabasco, al gusto

10 g de cilantro (solamente hojas)

El jugo de 1 [lima](#)

Sal

Preparación

Preparamos todas las verduras (incluido el cilantro), lavando y picando en trocitos homogéneos, lo más pequeñito posible. El tomate hay que pelarlo previamente y también cortarlo a daditos pequeños. Repetimos la operación con el huevo. Ponemos todo mezclado en un cuenco hondo y reservamos.

Lavamos, secamos y vaciamos el aguacate. Tiramos el hueso. La cáscara del aguacate, la reservamos para rellenarla. La carne de aguacate que hemos sacado la picamos en tamaño lo más similar posible al tomate y al resto de verduras y lo añadimos al cuenco.

Troceamos los cuerpos de los gambones o colas de gamba y los añadimos al cuenco.

Sazonamos con un buen chorro de AOVE, el jugo de lima, sal y tabasco. Mezclamos todos los ingredientes hasta comprobar que ha quedado un conjunto homogéneo. Rectificamos de sal y picante. Rellenamos la piel del aguacate.

Servimos frío.

Receta Aguacate relleno

Adaptación a Thermomix

10 min

Ingredientes (para 4 raciones)

2 aguacates

55 g de cebolleta tierna limpia y partida en cuartos

130 g de [tomate](#) natural rojo lavado y con su piel, partido en cuartos

30 g de pimiento rojo a trozos

15 g de pimiento verde a trozos

1 huevo duro

6 gambones pelados y cocidos (se pueden sustituir por colas de gamba, igualmente peladas y cocidas: cantidad de 8 a 12 uds, dependiendo del tamaño.)

15 g de aceite de oliva virgen extra (AOVE)

Unas gotas de tabasco, al gusto

10 g de cilantro (solamente hojas)

El jugo de 1 [lima](#)

Sal

Preparación

1.- Lavamos, secamos y vaciamos el aguacate. Tiramos el hueso. La cáscara del aguacate, la reservamos para rellenarla. La carne de aguacate que hemos sacado la introducimos en el vaso de la Thermomix. Agregamos la cebolleta, el tomate, los pimientos, el AOVE, el cilantro, el jugo de lima, sal, tabasco y el huevo. Trituramos **2 seg/vel 5**. Comprobamos que han quedado todos los trozos homogéneos y si fuera necesario, repetimos la operación, recogiendo de las paredes lo que haya quedado adherido. Rectificamos de sal y picante. Reservamos.

2.- Troceamos los cuerpos de los gambones o colas de gamba y los añadimos al conjunto anterior. Mezclamos bien y rellenamos la piel del aguacate. Servimos frío.

Nota: Cuando vaciamos el aguacate, debemos dejar una capa, para que no quede la piel muy raspada y nos sirva de recipiente con consistencia.

Consulta el artículo de "Nutrición y salud": [El aguacate y sus beneficios para la salud](#)