

Guacamole

Escrito por Paloma -
Lunes, junio 15, 2015

El [guacamole](#), y en realidad todas las recetas que tengan que ver con la cultura mexicana, me recuerdan sí o sí a una persona especial (a pocas personas se les puede calificar como "única, alegre, divertida, sencilla, espontánea, original y auténtica" de un plumazo... a ella, sí!). **Laura** tiene un trabajo también un tanto especial. Se dedica a hacer algo que le gusta muchísimo, pero que le obliga a viajar constantemente. Se pasa media vida en México y esa media vida la fotografía en *Instagram* y la comparte con el resto del mundo... hace que veas medio planeta sin salir de casa y el otro medio, te dice que salgas tú a verlo! De verdad, que es especial.

Hace algunos años, en mi cumple, preparé **guacamole** como una de las tapas para el refrigerio que nos hicimos los amigos, a modo veraniego de celebración... Ella puso los ojos redondos! Pero le faltaba picante para su gusto! Aún así, no perdonó! Más adelante a lo largo de los años, estuve impartiendo un curso de [sushi](#). Antes de empezar con esta actividad y a modo de ensayo general, la invité a una sesión "pre-oficial" para que me ayudara en la valoración de este curso y me pusiera a caldo si procedía. Lo que quería era corregir los defectos como instructora y sacar un curso pulido, impoluto y perfecto, sin peros, sin fallos y completo... Terminamos pasando una de las comidas más divertidas de mi vida. También terminamos con el vino blanco que yo había preparado para acompañar las degustaciones y ella sola acabó con el wasabi!! La reina del picante!!

Cuando viaja a México, una de las cosas que le atrapan es su comida. Aquí en España lo más popular son el guacamole y las fajitas (en breve, subiré la receta), pero la gastronomía mexicana es variadísima y rica... eso sí: siempre con un ingrediente omnipresente en todos sus platos, el picante. Los [jalapeños](#), han cautivado también a esta mujer aguerrida, que no sabe no ser ella las veinticuatro horas del día.

Pocas cosas son sencillas y explosivas a la vez. El guacamole es una de ellas; Laura, tú eres otra.

Esta receta internacionalmente conocida, que ya me hubiera gustado inventar a mí, va por tí... marchando, con mucho picante, vayas donde vayas, al regresar a Valencia siempre encontrarás en mi casa unas cervezas, un bol con nachos y guacamole para *dipear* y charrar largo!!! ...Pero avísame antes!! ;)

Receta Guacamole

Según la forma tradicional

Ingredientes (para consumir dipeando una bolsa de 150 g de nachos)

2 aguacates

1 tomate rojo maduro

Unas hojas de cilantro

El jugo de 1 a 2 limas (según gusto)
1/2 cebolleta
Sal
50 g de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
Unas gotas de tabasco

Preparación

Introducimos todo en un recipiente hondo (de momento, 1 lima y quizá luego añadiremos más...) y trituramos con la batidora.

Rectificamos de cilantro, lima, sal y tabasco. Servimos en un bol acompañando el plato con "nachos" para dipear con ellos.

Receta Guacamole

Adaptación a Thermomix

5 min

Ingredientes (para consumir dipeando una bolsa de 150 g de nachos)

2 aguacates
100 g de tomate rojo maduro
Unas hojas de cilantro
El jugo de 1 a 2 limas (según gusto)
1/2 cebolleta (unos 60 g)
Sal
50 g de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
Unas gotas de tabasco

Preparación

1.- Introducimos todos los ingredientes en el vaso y programamos 25 seg/vel 7. Rectificamos de cilantro, lima, sal y tabasco. Servimos en un bol acompañando el plato con "nachos" para dipear con ellos.

Nota: Todo lo que tenemos que tener en esta receta es paladar. Depende de lo maduro o verde que esté el aguacate, nuestro gusto por el picante, el sabor de la cebolla (a veces pica, a veces está dulce), lo maduro del tomate... tendremos que añadir más de una cosa que de otra. En esta sencillísima receta todos los ingredientes son indispensables, cada uno en su medida; y todos colaboran al conjunto final. En la calidad de los ingredientes utilizados estará la media que nos indique añadir algo más de uno o de otro y también deberemos tener en cuenta nuestro gusto personal. Lo de "unas gotas de tabasco" puede convertirse en "un chorro de tabasco"... a vuestra elección! Para eso lo hacéis en casa!

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

PDF generado por
Kalin's PDF Creation Station