



CROSTINI DI PANE INTEGRALE CON GUACAMOLE E SGOMBRO GRIGLIATO IN PEZZI

Ricetta a cura di Marco Bianchi, divulgatore scientifico per Fondazione Umberto Veronesi (FUV) e Ambassador di EXPO Milano

Ingredienti per 4 persone

- 8 fette di pane integrale
- 1 confezione di filetti di sgombro grigliati all'olio d'oliva da 120 g
- 2 lime
- 1 avocado maturo
- 7/8 pomodori datterini
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- Qualche goccia di tabasco
- Pepe nero appena macinato

Procedimento

Per prima cosa, tostare da entrambi i lati le fette di pane su una padella antiaderente; nel frattempo, grattugiare la scorza di lime e conservarla. Tagliare a metà l'avocado, privarlo di buccia e nocciolo, mettere la polpa in una ciotola, schiacciarla con i rebbi di una forchetta aggiungendo tabasco, succo di lime e olio extra vergine d'oliva, quindi mescolare fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

Tagliare in piccoli pezzetti i pomodori datterini.

Disporre sul pane un cucchiaino di crema, i pezzi di pomodoro, i filetti di sgombro sgocciolato, il pepe nero appena macinato e, in ultimo, la scorza di lime, quindi servire.