



CHEF IN
CAMICIA



Frittelle di avocado al ketchup

> INGREDIENTI

Ingredienti per 2 persone

Tempo di preparazione: 30 minuti

Difficoltà: Facile

- Uova, 2;
- Yogurt greco, 3 cucchiai;
- Ketchup Heinz, 2 cucchiai;
- Farina di mais, 8 cucchiai;
- Sale, 3 g;
- Avocado, 1;
- Mais, 50 g;
- Feta sbriciolata, 50 g;
- Olio Extravergine di oliva, 2 cucchiai.

Per la salsa di accompagnamento

- Yogurt greco, 80 g
- Succo di limone, 10 g;
- Sale;
- Coriandolo o prezzemolo.

> PREPARAZIONE

- Sbattere le uova con una frusta, aggiungere lo yogurt greco, il ketchup, la farina di mais e il sale;
- Aggiungere l'avocado, il mais, la feta e lavorare fino ad ottenere un composto omogeneo;
- Cuocere poco impasto per volta in una padella antiaderente leggermente unta, circa per 4 minuti per lato;
- Servire con la salsa allo yogurt greco.

