

ANTIPASTI

Avocados rellenos

Origine: Brasile

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Avocado	4
Formaggio cheddar	250
Petto di pollo arrosto	200 g
Riso	1 tazza
Cipolle	2
Uovo	1
Brodo di pollo	1 tazza
Prezzemolo tritato	4 cucchiaini
Burro	2 cucchiaini
Succo di limone	1 cucchiaino
Sale	

Preparazione

- 1 Fate rosolare nel burro le cipolle tritate finemente. Aggiungetevi il riso, fatelo soffriggere per 3 minuti mescolando con un cucchiaino di legno.
- 2 Versatevi il brodo di pollo, salate e lasciate cuocere a fuoco moderato per 20 minuti. Tagliate il petto di pollo in pezzi piccoli ed unitevi il prezzemolo, la metà del formaggio grattugiato e l'uovo.
- 3 Quando il riso sarà cotto, aggiungetevi il composto preparato con il pollo e mescolate con cura, in modo da sciogliere il formaggio.
- 4 Mondate gli avocados, tagliateli a metà, eliminate i noccioli ed estraete delicatamente la polpa con un cucchiaino. Tagliatela quindi a dadini e mescolatela al riso.
- 5 Bagnate gli avocados tagliati a metà con il succo di limone, disponeteli in una pirofila imburrata e riempiteli con l'impasto precedentemente preparato, spargetevi sopra il resto del formaggio e fateli cuocere in forno a 220 gradi fino allo scioglimento del formaggio.