



Appuntamento Lunedì 26 Luglio alle ore 21 sui canali FB di Bicarbonato Solvay® e sui canali IG e FB di Sonia Peronaci

**Un piatto unico squisito, genuino e fresco, tipico
della cucina australiana e americana ma amatissimo
anche in Italia,
l'avocado toast proposto da Sonia Peronaci**

***Gamberi con frutti di bosco e pomodorini delicati lavati con Bicarbonato Solvay® in
Microgranuli per Frutta & Verdura per il toast dell'estate, perfetto come piatto
unico per pranzi e cene veloci***

Non perdetevi Lunedì 26 Luglio sulla pagina FB di Bicarbonato Solvay® e sui canali IG e FB di Sonia Peronaci, la ricetta personalizzata e rivisitata da Sonia Peronaci: l'avocado toast con gamberi, frutti di bosco e pomodorini.

Piatto unico per pranzi e cene veloci ma anche per un brunch tra amici, una colazione proteica salata e una merenda sostanziosa. Dall'unione di ingredienti che all'apparenza potrebbero sembrare così diversi, tra dolce e salato, è nato l'avocado toast con gamberi, frutti di bosco e pomodorini, un vero *comfort food* che non passa certo inosservato per bontà e colore, realizzato in collaborazione con Bicarbonato Solvay® in microgranuli per Frutta & Verdura.

Mirtilli, lamponi, ribes, e pomodorini sono stati accuratamente lavati e puliti con Bicarbonato Solvay® Frutta & Verdura in microgranuli, per un trionfo di sapori quando si ha voglia di gustare qualcosa di nuovo.

Ingredienti per 2 toast:

gamberoni 4
pane di semi 2 fette grosse
fragole 4
pomodorini zebrati 4
frutti di bosco (mirtilli, lamponi, ribes) 40 g
arance la scorza di 1
limoni 1
avocado 260 g di polpa al netto degli scarti
sale q.b
pepe q.b
olio extravergine di oliva 30 g

Procedimento



Per preparare l'avocado toast con gamberi, frutti di bosco e pomodorini dedicati per prima cosa alla pulizia dell'avocado. Dividilo a metà, toglilo il nocciolo e con un cucchiaino preleva la polpa contenuta al suo interno. Se vuoi sapere tutto su come pulirlo nel dettaglio, ecco il mio tutorial. Frulla la polpa con un frullatore ad immersione per ottenere una crema liscia, aggiungendo sale, pepe e il succo di limone. Ora, trasferisci la salsa ottenuta in una ciotola e tienila da parte.

Intanto, sguscia i gamberoni lasciando solamente la coda, e adagiali uno accanto all'altro in un recipiente; condiscili con la scorza di arancia, di limone e un pizzico di pepe nero macinato. Lasciali marinare per qualche istante, tagliali ciascuno in 3 parti e falli scottare saltandoli in padella con un filo di olio di oliva.

Per lavare i frutti di bosco, immergili in una ciotola con acqua; versa un cucchiaino di Bicarbonato Solvay® Frutta & Verdura in Microgranuli sui frutti inumiditi e massaggiagli delicatamente. Sciacquali poi accuratamente con acqua corrente. Metti a bagno i pomodorini in una ciotola piena d'acqua e procedi allo stesso modo: massaggiagli delicatamente con Bicarbonato Solvay® in Microgranuli e poi lasciali in ammollo per 10 minuti circa. Infine risciacquali con abbondante acqua corrente.

Taglia i pomodorini e le fragole in quarti; metti i pomodorini in una ciotola e condiscili con olio, sale e pepe per insaporirli ulteriormente. Fai scaldare sul fuoco una piastra e, quando sarà rovente, tosta le fette di pane che potrai dunque guarnire in questo modo: distribuisci come base la salsa all'avocado, guarnisci con gamberoni, fragole, pomodorini e frutti di bosco.

Ora puoi gustare il tuo toast!

Dichiara la food influencer **Sonia Peronaci**: *“Quanti avocado toast avete visto su Instagram negli anni? Anche io l'ho conosciuto grazie ai social, ma poi ho voluto personalizzare questo crostino di pane condito con avocado, aggiungendo un mix di ingredienti sfiziosi: i gamberi in primis, che nella mia estate non possono mai mancare. E poi un mix di frutti di bosco e pomodorini, per un risultato dolce e salato davvero gustoso e sfizioso! Per avere la certezza di gustare in sicurezza frutti ben puliti e senza residui ho lavato i frutti di bosco con **Bicarbonato Solvay® Frutta & Verdura in Microgranuli**, che non può mai mancare nella mia cucina”.*

Bicarbonato Solvay® in Microgranuli per Frutta & Verdura aiuta a rimuovere le impurità presenti su frutta e verdura, per un lavaggio perfetto. Inoltre la formulazione in microgranuli di Bicarbonato Solvay® Frutta & Verdura è ancora più efficace.

La frutta e la verdura, perfettamente lavate, sono pronte per essere consumate. Un gesto pratico e veloce, che ci consente di non dover levare la buccia.

Link “Le Ricette di Sonia Peronaci”: <https://www.soniaperonaci.it/>

Bicarbonato Solvay Frutta & Verdura: www.bicarbonato.it

Ufficio Stampa:

Encanto Public Relations, tel. 02 66983707

Maria Cristina Cadario – 348 5430217 – mariacristina.cadario@encantopr.it

Isaac Cozzi - 393 8803139 - isaac.cozzi@encantopr.it

