



### INGREDIENTES:

- 4 aguacates
- 6 palitos de mar
- 1 cebolla mediana
- 1 lata de pimiento morrón
- 3 latas de atún natural
- 3 huevos duros
- 130 gramos de mahonesa
- zumo de limón
- un poquito de sal
- **Para decorar:**
- cebolla frita crujiente (seca) o semilla de chia o sésamo negro



### ELABORACIÓN:

1. Poner los huevos cocidos en el vaso de Thermomix y **picar un segundo a velocidad 5**. Sacar y reservar en un bol.
2. Sin lavar el vaso, echar la cebolla a cuartos y **trocear 3 segundos a velocidad 5**, bajar los restos de la tapa y las paredes, hacia el fondo del vaso y volver a **programar 1 ó 2 segundos a velocidad 5**. Sacar y reservar en el bol del huevo picado.
3. Sin lavar el vaso, echar los palitos de mar y **trocear 2 segundos a velocidad 5**. Sacar y añadirlo al bol.
4. Sin lavar el vaso repetir la operación con los pimientos morrones, le escurrimos mucho el líquido (que no haya nada de caldo) el líquido que tiene la lata, y **trocear, 2 segundos a velocidad 5**. Ecurrir bien el atún, desmenuzarlo y añadirlo a la, mezcla anterior.
5. Preparamos los aguacates, partiéndolos de la manera habitual (a lo largo, primero un corte por un lado, después otro por el lado de enfrente, ya que el hueso está en medio) una vez hecho lo abriremos con cuidado de no romper la piel, que nos ha de quedar entera por que nos han de servir de molde para los aguacates rellenos. Sacamos el hueso, que sale muy fácil, y con cuidado vamos sacando la pulpa, con una cucharita o un saca bolas pequeño, y lo dejamos como barquitas vacías.
6. La pulpa, la haremos a daditos pequeños, o cortaremos con el cuchillo que quede pequeño, y la rociaremos con el zumo de limón, para que no se oxiden. Le añadimos un poco de sal y mezclaremos bien, para que quede bien impregnada, y separamos un par de cucharadas soperas de esta pulpa y el resto lo añadimos al bol con el resto de ingredientes.

7. Hacemos una mahonesa, o compramos una buena, y añadimos dos cucharadas soperas de pulpa de aguacate reservada, y **mezclamos, en el Thermomix, a velocidad 3 y medio, unos 8 segundos** , hasta obtener una salsa, homogénea, ligera y bien ligada, y por último mezclar con el resto de los ingredientes y procedemos a rellenar las mitades de aguacates que tenemos vacíos y reservados.

8. Se pueden decorar con cebolla frita de la que se usa para las ensaladas, o huevo rallado, huevas de lumpo, nueces picadas, palito de cangrejo a tiritas, etc. etc. y ya tenemos unos sencillos y riquísimos aguacates rellenos que son una exquisitez!

**Nota:** para hacer esta receta es muy importante que los aguacates estén en su punto óptimo de maduración, si están verdes no nos gustarán y para madurarlos hay un truquito que os pondré a continuación, y que lo vi en el blog de "lacocinaledelila.com" donde vi esta receta y la adapte a Thermomix.

El truco que ella nos propone Lila es, que si no están maduros los aguacates, meterlos en una bolsa de papel cerrada, en un lugar oscuro, como el horno por ejemplo (apagado por supuesto). Con esto lo que conseguimos es atrapar el gas etileno que hace madurar el aguacate, este método puede tardar entre 2 y 5 días.

Y si necesitamos acelerar más rápido el proceso de maduración, metemos nuestros aguacates en la bolsa de papel, acompañados de un plátano, como la cantidad de gas etileno es mayor, reduciremos el tiempo de maduración entre 1 y 3 días.



# AGUACATES RELLENOS (Thermomix)

