



TOSTA DE AGUACATE, SALMÓN Y HUEVO POCHÉ

Ingredientes:

- ☐ Unas rebanadas de pan
 - ☐ 1 huevo por persona
 - ☐ 1 aguacate
 - ☐ Cilantro
 - ☐ 1/2 lima
 - ☐ Salmón ahumado
 - ☐ Aceite de oliva virgen
 - ☐ Sal y pimienta
-

Elaboración:

1. Para empezar vamos a preparar la crema de aguacate, para ello abrimos el aguacate y sacamos toda la pulpa, la chafamos con un tenedor. Añadimos el zumo de 1/2 lima, cilantro picado, sal y un poco de aceite. Mezclamos bien todo el conjunto y reservamos.
2. Cortamos una rebanada de pan por persona y untamos con la crema de aguacate. Ponemos una loncha de salmón ahumado encima y reservamos.
3. Ahora vamos a preparar el huevo poché. Pon un cazo con agua a calentar hasta que llegue a ebullición, mientras preparamos el saquito donde irá el huevo. Para ello utiliza un vaso o cuenco pequeño, corta un trozo de papel film un poco más grande que el cuenco, que sobresalga por los lados y que nos permita atarlo después.
4. Engrasa el film con aceite de oliva, colócalo cubriendo el cuenco, vuelca el huevo en el interior y salpimenta. Junta las puntas del plástico de tal manera que te quede un saquito, ata con un cordel o pinza e introdúcelos en el cazo con agua hirviendo.
5. Cuece 4 minutos, retira el saquito del agua con ayuda de unas pinzas y retira el plástico con cuidado de no quemarte.
6. Saca el huevo de su interior, ponlo encima del salmón y listo para servir.