

Reissalat mit Avocado (Reisdiät)

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten } $\frac{3}{4}$ Stunde

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Reis	g	60	120
Salz			
Avocado, klein	g	200	400
Zitronensaft	TL	4	8
Tomaten	g	200	400
Zwiebel	g	50	100
Pfeffer			
Tabasco			
Krabbenfleisch	g	200	400

ZUBEREITUNG:

1. Reis in reichlich Salzwasser sprudelnd 20 Minuten kochen, abgießen, abtropfen und kalt werden lassen.
2. Avocado entsteinen. Grob zerteilen.
3. Zitronensaft darüber geben und mit Pürierstab nicht zu fein pürieren.
4. Tomaten und Zwiebel würfeln. Zum Avocadopüree geben.
5. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco herzhaft abschmecken.
6. Reis und Krabbenfleisch unterheben und etwas ziehen lassen. Evtl. nochmals abschmecken.
7. Servieren.