

AVOCADOS RELLENOS

Ingredienti per 4 persone:

- 4 avocado
- 250 formaggio cheddar
- 200 g di petto di pollo arrosto
- 1 tazza di riso
- 2 cipolle
- 1 uovo
- 1 tazza di brodo di pollo
- 4 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 2 cucchiaini di burro
- 1 cucchiaino di succo di limone
- sale

Fate rosolare nel burro le cipolle tritate finemente.

Aggiungetevi il riso, fatelo soffriggere per 3 minuti mescolando con un cucchiaino di legno.

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.

Quando il riso sarà cotto, aggiungetevi il composto preparato con il pollo e mescolate con cura, in modo da sciogliere il formaggio.

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.

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.