1 ADET AVAKADO

3 adet orta boy domates
2 kaşık zeytinyağı
yarım kaşık taze sıkılmış limon suyu
istenirse 1 adet haşlanmış patates veya haşlanmış vir bardak yüksük makarna

Avakadonuz yumuşak ama içi erimemiş olmalıdır. Sertse oda sıcaklığında bir kaç gün bekletip yumuşamasını bekleyiniz. Avakadoyu soyup ortasındaki çekirdeği çıkarın. Küp küp doğrayın. Domatesi de aynı şekilde doğrayıp karıştırın. Yağını ve limon suyunu ekleyin. Yarım saat bekledikten sonra servis yapabilirsiniz. Ağzı kapalı olarak buzdolabında 24 saat muhafaza edebilirsiniz. Bir haftaya kadar renginde kararma olsa bile tadı bozulmaz. Avakado çok önemli bir omega 3 kaynağıdır ve uzun süre tok tutar. Tek alternatifi olan somon balığına göre çok da ucuzdur.

© lezzetler.com tarif no:111981 • adı:Avakado salatası • gönderen:selin • indirme tarihi:29.03.2024 - 04:07