



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADOLU ENGİNAR SALATASI

Michael Montignac

2 AVOKADO
4 ENGİNAR
2 DAL KEREVİZ
1 GÖBEK SALATA
2 LİMON
Sos:
1 YUMURTANIN SARISI
AYÇİÇEK YAĞI
1/2 ÇORBA KAŞIĞI HARDALI
4 ÇORBA KAŞIĞI KREMA
TUZ
KARABİBER

Salatayı yıkayın ve süzün. Enginarları ayıklayın (göbekleri kalsın) ve üzerlerine limon suyu sıkıp kararmalarını önleyin. Sonra bunları ince ince kesip, tuzlu kaynar suda 5 dakika pişirin. Piştikten sonra süzün, soğuk suda durulayın.

Avokadoları ortadan uzunlamasına ikiye kesin. Çekirdeklerini çıkarın. Sonra bir tatlı kaşığı ile içinden küçük toplar çıkararak oyun. Bunların da kararmamaları için üzerlerine limon suyu gezdirin.

Kereviz dallarını zar gibi kesin. Tüm malzemeleri birbirine harmanlayın.

Ayçiçek yağı, ardından zeytinyağı kullanarak bir mayonez hazırlayın. Mayonez tamamlanınca içine krema ve kıyılmış maydanoz katın. Tuzunu karabiberini ayarlayın.

Bu sosu salatınıza harmanlayın ve servis yapın.

Not: Avokadoyu tüketmeden önce olgunlaşana dek bir kaç gün oda ısısında bekletmek gerekir'. Tepesine parmağınızla dokunduğunuzda kabuğu ile etli kısmı arasına bir boşluk hissedilmeli ve rengi de hafif kararmış olmalıdır.