



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR İÇİNDE AVOKADO

4 adet enginar çanağı
1 adet avokado
1 adet yeşil soğan
1 tutam maydanoz
Yarım limon
1 çay bardağı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz
1 adet küçük domates

Enginarları zeytinyağlı usulünde pişirip soyuyoruz. Avokadoyu uzunlamasına ortadan ikiye bölüp kesiyoruz. Kabuğunu istersek soyabilir ya da kaşıkla çıkartabiliriz. Kabukları bozmadan çıkarttığımızda avokado kabuğunu içine de doldurabiliriz. Diğer tarafta bütün malzemeleri küp küp doğruyoruz. Limon suyu, zeytinyağı, tuz ilave edip hepsini karıştırıyoruz. Enginarların içine avokadonun kabuğunu doldurup servis tabağına alıyoruz. İstenirse krem peyniri sürülmüş krep dilimleri koyabilirsiniz.