



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KOLAY GUACAMOLE

1 ad. avokado
1/2 su bardağı yağsız yoğurt
1 ad. acı sivri biber
1/2 kuru soğan (en küçüklerinden)
1 yemek kaşığı maydanoz
1 yemek kaşığı limon suyu
1 diş sarımsak
1 orta boy domates
İstenirse kırmızı dolmalık biber
Tuz

Avokadoları soyun. İkiye bölüp çekirdeklerini çıkarın.Dörde bölün.

Mutfak robotunda yada blenderde avokado, yoğurt,maydanoz, sivri biber, soğan, limon suyu ve sarımsağı parçalayın. İyice püre yapın.

Domatesi küp küp doğrayıp karıştırın. Hazırladığınız dipi servis tabağına aktarın. Üzerini plastik folyo ile kapatıp buzdolabında en az 1 saat dinlendirin.

Servis yaparken isterseniz üzerine ince ince doğradığınız kırmızı biberleri serpebilirsiniz.

Yanında cips yada kesilmiş sebzelerle servis yapın.