



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADO BURGER

<http://www.verita.com.tr>

4 adet Verita Yemeye Hazır Avokado
1 adet Verita Lime
500 g daha kaburga
1 adet havuç
1 adet kırmızı lahana
1 adet kapyra biberi
Taze nane
Süzme yoğurt
İri taneli tuz
Karabiber
Çörekotu

Dana kaburgaları tuzlayıp biberledikten sonra önce pişirme kağıdına, sonra da folyoya sarın. Fırını 220 derecede ısıtın. Kaburgaları tel ızgaranın üzerine, fırının orta rafına yerleştirin. Fırının alt rafına ise içi su dolu bir tepsi yerleştirin. Bu tepsideki suyu saatte bir yenileyin. Bu su hem kaburgaların sulu sulu kalmasını sağlayacak hem de damlayan et sularının fırınızdaki leke yapmasını engelleyecek. Kaburgaları 6 saat pişirin. Fırından çıkardığınız kaburga paketlerini açtıktan sonra ılınmasını bekleyin ve didikleyin. Pakette kalan suyu pilavlarınızda, yemeklerinizde et suyu olarak kullanmanızı tavsiye ederiz.

Süzme yoğurt, ince kıyılmış nane, lime suyu ve tuzu karıştırarak sosu hazırlayın.

Havuçları ve kırmızı lahanaları rendeleyin. Kapyra biberi doğrayın. Avokadoyu ikiye kesin, çekirdeğini çıkarın ve şekline zarar vermemeye dikkat ederek bir kaşık yardımı ile kabuklarından çıkarın. Malzemenizi avokadonun bir yarısı üzerine dizin, diğer yarısını üzerine kapayın. Çörekotu ile süsleyin.

