



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADO EZMESİ

<https://www.elele.com.tr>

1 olgun avokado
1/2 küçük kırmızı soğan
1/2 küçük acı kırmızı biber
4 çorba kaşığı süzme yoğurt
1 tatlı kaşığı limon suyu
3-4 sap taze kişniş
Tuz

Avokadoyu uzunlamasına yarıya bölüp çekirdeğini çıkarın. Meyveyi kabuğundan ayırıp içini çatalla ezin. Soğanla acı biberi ayrı kaplara incecik kıyın. Avokado ezmesinin üstüne azar azar yoğurt, soğan, biber ekleyip karıştırarak bir yandan da tadına bakın. Soğanla biberin hepsini kullanmanıza gerek kalmayabilir. En son limon suyunu, incecik kıyılmış kişniş ve tuzunu serpip tekrar karıştırın. Bekletmeden servis edin.

