



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADO İÇİNDE ENGİRAR DOLMASI

- 2 Adet orta boy enginar
- 2 Adet orta boy avokado
- 1 Adet küçük boy domates
- 1 Adet yeşil soğan
- 1 Tutam maydanoz
- Yarım Limon
- 2 yemek kaşığı margarin
- 1 tutam tuz

Enginarları pişirip soyuyoruz., küp küp doğruyoruz.

Avakadoları uzunlamasına ortadan ikiye bölüp kesiyoruz. Kabuğunu istersek soyabilir ya da kaşıkla çıkartabiliriz. Kabukları bozmadan çıkarttığımızda avokado kabuğunun içine de doldurabiliriz.

Diğer tarafta bütün malzemeleri küp küp doğruyoruz. Limon suyu, margarini, tuz ilave edip hepsini soteleyip pişiriyoruz. Avokadonun içine pişirdiğimiz enginarlı harcı dolduruyoruz. 5 dakika fırınıyoruz.



Fotoğraf "efem" tarafından gönderildi. 23.04.2015