



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADO

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

Kiminin çok sevdiği kiminin bir türlü alışamadığı lezzetlerden biri de avokado. Enerji değeri yüksek bir besin olan avokado yağ asidi, protein, vitamin, mineral içeriği bakımından çok zengin, kremi dokuya sahip tropikal bir meyvedir.

Defnegiller familyasından olan avokadonun anavatanı Orta Meksika'dır. Akdeniz ikliminde de yetişir. Antalya, Mersin, İskenderun dolaylarında avokado yetiştiriciliği yapılmaktadır. Avokado daha ham ve sert bir meyveyken toplanır. Genellikle olgunlaşmadan satışa sunulur. Tam yumuşamamış avokadonun tadı acıdır ve yemesi keyifli değildir. Satın alındıktan sonra genelde bir hafta içinde olgunlaşır ve keyifle tüketilebilecek kıvama gelir.

Avokado alacak ama hemen tüketmeyecekseniz biraz sert olanlarından seçmeli ve birkaç gün evde olgunlaşmasına zaman tanımalısınız. Hemen tüketeyeceğiniz avokado içinse yumuşak olanlarından seçmeyi ihmal etmeyin.

