



AVOKADO VE HUMUSLU DÜRÜM

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

- 1 tam tahıllı tortilla
- 1 çorba kaşığı humus
- 1/4 olgunlaşmış ve dilimlenmiş avokado
- 1/2 bardak ince dilimlenmiş kale
- 1 tatlı kaşığı çiğ ayçekirdeği
- 1/4 su bardağı jülyen salatalık
- 2 çay kaşığı ince dilimlenmiş yeşil soğan

Tortillayı temiz ve düz bir yüzeye koyun.
Humusu ince ve eşit bir tabaka halinde tortilla üzerine yayın.
Kalan tüm malzemeleri sırasıyla üzerine koyun ve yanlarda fazladan boşluk bırakın.
Bir kenardan başlayarak ve tortillayı yukarı doğru dürüm yapın.
İkiye bölün ve yiyin.

