



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADO YATAĞINDA KÖFTE

200 gram yağlı kıyma
1 adet kuru soğan
Yarım dilim bayat ekmek
1 diş sarımsak
2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kimyon
2 adet avokado
4 yemek kaşığı yoğurt
1 diş sarımsak

Soğanı rendeleyip suyunu sıkın.

Ekmek içini robottan geçirin.

Soğan, ekmek içi, kıyma ve baharatları derin bir kasede yoğurun.

Top top köfteler hazırlayıp streç filmle sardıktan sonra 15 dakika kadar buzdolabında dinlendirin.

Bu esnada olgun avokadolarınızı ikiye bölüp içlerini kaşıkla oyun.

Çatalla ezip içine ezdiğiniz sarımsağı ve yoğurdu ekleyin.

Ezmeyi seriş tabaklarının tabanına yayın.

Köfteleri ahşap şişlere dizip tavada pişirin.

Hazırladığınız avokado ezmesinin üzerine yerleştirin ve servis edin.

