



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADOLU BEZELYELİ EZME

- 1 olgun avokado
- 1 su bardağı bezelye
- 1 limonun suyu
- 3 yemek kaşığı tahin
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 çay kaşığı tane kimyon
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 tutam tuz
- 4 yaprak taze nane
- Üzeri için:
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı kavrulmuş çam fıstığı
- Birkaç yaprak taze nane

Avokadolu ezme tarifi kahvaltınıza lezzet katacak. Kolay kahvaltılık tarifi hazırlamak için önce bezelyenizi tuzlu suda haşlayın.

Süre sonunda bezelyeleri buzlu suya alın, böylece yeşil renklerini korumasını sağlayacağız. Daha sonra suyunu süzerek bekletin.

Avokadonuzu önce bir bıçakla dikey olarak ikiye bölüp çekirdeğini çıkarın ve büyük bir kaşık yardımıyla kaşığın arkasını meyvenin kabuğuna yaslayıp çekerek tüm meyvesini ayıklayın. Daha sonra tüm malzemeleri mutfak robotuna alın ve bir araya gelene kadar çekin. Tadını kontrol edip dilediğiniz eklemeleri yapın.

Çam fıstıklarınızı düşük ateşte başından ayrılmadan dikkatlice kavurun. Biraz yağlarını bırakıp dışları hafif renk alınca hazırlar. Dip sosunuzu servis kasesine alıp bir kaşık yardımıyla girdap şekli oluşturun.

Üzerine biraz zeytinyağı gezdirip, çam fıstıkları ve taze nane yapraklarıyla süsleyin. Avokadolu ezmeyi buzdolabında muhafaza ederek üç dört gün tüketebilirsiniz.

