



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADOLU EKMEK

1 adet olgunlaşmış Avokado
20 gram yağsız beyaz peynir
2 tam tahıllı kare ekmek
1 damla limon suyu
1 çay kaşığı zeytinyağı
Acılı toz biber
3 dal maydanoz
Yarım diş sarımsak

Ekmekleri tost makinesinde bastırın.
Ardından bir kaba avokadoyu kabuğundan ve çekirdeğinden ayırarak koyun ve ezin.
Avokado tam ezildikten sonra maydanozu küçük küçük keserek içine ilave edin.
Ardından sarımsağı da ezip ekleyin.
Baharatları koyduktan sonra biraz daha karıştırın.
Kızarmış ekmeğin arasına bu karışımı sürün.
İçerisine bir de peyniri ekleyin.
Diğer ekmek parçasında kapatın.

