



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

AVOKADOLU MAŞ SALATASI

Malzeme:

4 adet avokado

4 ay bardağı maş fasulyesi

3 dal taze sođan

2-3 adet kapyra biber

1/4 demet maydanoz

Sosu İçin :

1 orba kaşığı sirke

1 limonun suyu

3 orba kaşığı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

3 diş ezilmiş sarımsak

2 ay kaşığı pul biber

1 tatlı kaşığı soya sosu

Maş fasulyesini akşamdan ıslatın. Ertesi günü bol suyla yıkayıp süzdükten sonra tencereye aktarın. Üzerini iki misli geçecek kadar su ilave edin. Su kaynamaya başlar başlamaz fasulyelerin patlayıp açılmasına izin vermeden ocaktan alın. Szp diğer malzemeyi hazırlayana dek bekletin. Taze soğanlar, maydanoz ve biberleri çok ince kıyın. Sos için tüm malzemeyi bir kasede karıştırın. Sosunuz hazırdır. Sos ile salata malzemesini harmanlayın. Avokadoların her birini enine ikiye kesip çekirdeklerini özenle çıkartın. Ortasındaki boşluklara salatadan doldurup servis yapın.