



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETİ FORM ÇOK TAHILLI BUĞDAY PATLAKLI AVOKADOLU KANEPE

Etı Form Çok Tahıllı Buğday Patlağı

Avokado

Domates

Soğan

Maydanoz

Limon

Zeytinyağı

Tuz

Karabiber

Avokadoyu çatalla ezin İçine ince doğranmış soğan, maydanoz, domates ekleyin ve biraz limon sıkın. Tuzunu ayarlayarak Etı Form Patlağı'nın üzerine sürün.

