



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANGOLU VE AVOKADOLU VEGAN TAKO

<http://www.verita.com.tr>

1 adet Verita Yemeye Hazır Avokado
1 adet Verita Yemeye Hazır Mango
1 adet Verita Lime
100 gram çeri domates
1 küçük kırmızı soğan
1 çay bardağı vegan yoğurt
Tuz
Karabiber
Paprika

Yemeye Hazır Avokado'yu ve Yemeye Hazır Mango'yu küp küp doğrayın. Çeri domatesleri ortadan ikiye bölün. Kırmızı soğanları büyükçe parçalar halinde doğrayın. Yoğurdu lime suyu ile pürüzsüz bir kıvama gelene kadar çırpın. Tortilla'ları yağsız bir tavada hafifçe ısıtın. Malzemeleri karıştırıp tortilla'ların içine yerleştirin. Tuz ve karabiber ekleyin. Yoğurt sosunu gezdirip isteğe göre biraz paprika serpin.

