



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU AVOKADO KAYIĞI

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

- 1 adet Verita Yemeye Hazır Avokado
- 1 adet Verita Lime
- 1 çay bardağı nohut
- Birkaç adet çeri domates
- 2 çorba kaşığı yoğurt
- 2 tatlı kaşığı labne peyniri
- 1 dis sarımsak
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı kuru nane
- Tuz
- Karabiber

Avokadonuzu ortadan ikiye kesin, bir çorba kaşığı ile kabuğundan çıkarın, çekirdeğini çıkarın ve kararmaması için lime suyu sürün. Çekirdek boşluğunu haşladığınız ve soğuk sudan geçirdiğiniz nohutlar, doğradığınız çeri domatesler ile doldurun. Tuz ve karabiber ile tatlandırın. Sosu için yoğurt, labne, lime suyu, doğranmış sarımsak ve baharatları karıştırın. Sosu bir saat kadar önceden hazırlarsanız tadı daha iyi oturacaktır. Sosunuzu avokadonuzun üzerine gezdirin.

