



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARIMSAKLI YOĞURTLU AVOKADO EZMESİ

1 su bardağı süzme yoğurt
1 avokado
1 diş sarımsak
Yarım limonun suyu
Tuz
Karabiber
İsteğe göre:
Maydanoz
Dereotu
Roka

Yemeklerinizin yanında yardımcı olarak kullanabileceğiniz bu mezeyi hazırlamak için süzme yoğurt ile iyice ezdiğiniz avokadoyu karıştırın. İçine sarımsak, limon, tuz ve karabiber ekleyin. Zevkinize göre ince ince doğranmış maydanoz, dereotu ve roka da ekleyebilirsiniz.

Not: Bu ezmeyi ekme ve lavaşın üzerine sürerek ya da taco cipsleriniz için dipsos olarak da kullanabilirsiniz.

