



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOĞUK AVOKADO ÇORBASI

2 adet olgun avokado
2 adet salatalık
2 bardak yoğurt
20 dal dereotu
10 yaprak taze nane
İnceltmek için;
Tercihen süt, ayran, kefir veya yoğurt suyu
Bir tutam tuz

Avokadonun kabuklarını soyun, çekirdeğini çıkarın.
İçini bir kaşık yardımı ile çıkartıp blendera aktarın. Üzerine soyduğunuz salatalığı iri parçalara bölüp ekleyin.
Yoğurt, tuz, dere otu ve naneleri de içine ekleyerek püre haline getirin.
Yoğun boza kıvamına gelen karışımı istediğiniz sıvı ilavesi ile istediğiniz kadar inceltin.
Cacık gibi olmamasına özen gösterin.
Servis kasesine koyun.
Üzerine küp küp doğranmış avokado veya salatalıkla servis edebilir derseniz dereotu da ekleyebilirsiniz.

Not: Daha serinletici olmasını isterseniz dolapta 10 dakika kadar bekletebilirsiniz.
