



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](https://www.lezzetler.com)

TOSTADAS

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Tostada Tabanı:

8 adet minik mısır tortilla

Tavuk Karışımı:

2 adet tavuk göğsü (haşlanmış ve didiklenmiş)

1 yemek kaşığı zeytinyağı

1 küçük soğan (doğranmış)

2 diş sarımsak (ezilmiş)

1 tatlı kaşığı kimyon

1 tatlı kaşığı kırmızı biber

Tuz ve karabiber (tadima göre)

1/2 su bardağı tavuk suyu veya su

1/2 su bardağı doğranmış domates (konserve de olabilir)

Avokado Sosu:

2 adet olgun avokado

1 adet limonun suyu

1/4 su bardağı doğranmış taze kişniş

1 adet küçük kırmızı soğan (ince doğranmış)

Tuz (tadima göre)

Üzeri İçin:

Doğranmış marul

Rendelenmiş peynir (tercihen beyaz peynir veya Meksika peyniri)

Dilimlenmiş turp

Jalapeno dilimleri (isteğe bağlı)

Taze kişniş yaprakları

Bir tavada zeytinyağını ısıtın ve doğranmış soğanı ekleyin. Soğanlar yumuşayana kadar soteleyin.

Sarımsağı ekleyin ve kokusu çıkana kadar (yaklaşık 1 dakika) soteleyin.

Kimyon ve kırmızı biberi ekleyin, ardından didiklenmiş tavuğu tavaya ilave edin ve karıştırın.

Doğranmış domatesleri, tavuk suyunu, tuz ve karabiberi ekleyin. Karışımı orta ateşte, sıvı büyük ölçüde buharlaşana kadar pişirin. Kenara alın.

Avokadoları soyun ve çekirdeklerini çıkarın, ardından bir kaseye alın.

Limon suyu, doğranmış kırmızı soğan, doğranmış kişniş ve tuzu ekleyin. Avokadoları çatalla ezerek pürüzsüz bir sos elde edin.

Tostada tabanlarını hazırlayın. Eğer hazır tortilla kullanıyorsanız, doğrudan kullanabilirsiniz. Kendi tostada tabanlarınızı yapmak isterseniz, mısır tortillasını fırında veya yağda kızartarak çıtır hale getirin.

Hazırladığınız tavuk karışımını tostada tabanlarının üzerine eşit şekilde dağıtın.

Üzerine avokado sosunu yayın.

Doğranmış marul, rendelenmiş peynir, dilimlenmiş turp, jalapeno dilimleri (isteğe bağlı) ve taze kişniş yaprakları ile süsleyin.



© lezzetler.com tarif no:178409 • ad:Tostadas • gönderen:Gül • indirme tarihi:05.04.2025 - 09:26