

# Avokadolu Batırmalık - Guacamole

Taze, kremi guacamole tarifi - olgun avokado, limon suyu ve maydanozla. 10 dakikada hazır mükemmel Mexican mezesi. Vegan ve keto dostu.

10 min

HAZIRLIK

10 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



## Malzemeler

- 0.5 kırmızı soğan
- 1 kupa biber
- 3 avokado
- 1 demet kişniş
- 6 domates
- 2 limon
- 0 zeytinyağı

## Yapılışı

### 1 Sebzeleri hazırlayın

0,5 adet kırmızı soğanı küçük 1/4 inçlik parçalar halinde doğrayın. 6 adet kiraz domatesin çekirdeklerini çıkarın ve fazla suyunu atarak küçük küpler halinde doğrayın.

- 1 demet taze maydanozu kalın saplarını atarak ince doğrayın. 2 diş sarımsağı reçel kıvamına gelene kadar rendeleyin.
- Avokadoları hazırlayın**  
3 adet olgun avokadoyu uzunlamasına ikiye kesin, çekirdeklerini çıkarın ve etini kaşıkla büyük bir karıştırma kasesine alın.
- Avokadoları çatala doku için küçük parçacıklar bırakarak parçalı ama çoğunlukla pürüzsüz olana kadar ezin.
- Karıştırın ve baharatlayın**  
Doğranmış soğan, domates, maydanoz ve rendelenmiş sarımsağı ezilmiş avokadoların üzerine ekleyin. Eşit dağılına kadar tahta kaşıkla nazikçe karıştırın.
- Tuz ve karabiber ile damak tadınıza göre baharatlayın. Karışımın üzerine taze limon suyu sıkın ve isterseniz zeytinyağı gezdirin.
- Tüm malzemeleri iyice karışana kadar nazikçe katlayın. Tadına bakın ve gerekirse ilave tuz, karabiber veya limon suyu ile baharatı ayarlayın.
- Servis etmeden önce lezzetlerin kaynaşması için guacamole'yi oda sıcaklığında 10 dakika bekletin.

## Besin Değerleri

|        |         |              |     |     |       |        |
|--------|---------|--------------|-----|-----|-------|--------|
| 360    | 4g      | 12g          | 34g | 10g | 3g    | 240mg  |
| KALORI | PROTEIN | KARBONHIDRAT | YAĞ | LİF | ŞEKER | SODYUM |

Porsiyon başına

## İpuçları

Hafifçe bastırıldığında yumuşayan ama lapa gibi olmayan avokadolar seçin - sap ucundan nazikçe sıkıldığında olgun bir şeftali gibi hissettirmeli.

Avokadoları kahverengileşmeyi önlemek için guacamole yapmadan hemen önce kesin ve yeşil rengini korumak için ezdikten hemen sonra mutlaka limon suyu ekleyin.

Mükemmel parçacıklı dokuyu elde etmek için çatal ya da patates ezici kullanın - fazla karıştırmaktan kaçının çünkü guacamole'yi yapışkan ve yoğun hale getirebilir.

Tuzu kademeli olarak ekleyin ve ilerledikçe tadına bakın, çünkü diğer tüm lezzetleri güçlendirir ve avokadoların doğal zenginliğini ortaya çıkarır.

Her lokmada dengeli lezzet ve doku olması için sebzeleri eşit şekilde küçük doğrayın, büyük parçalarla ezmeyin.

Tüm lezzetlerin güzelce kaynaşması için bitmiş guacamole'yi servis etmeden önce 10-15 dakika dinlendirin.

Saklarken havayla teması ve kahverengileşmeye neden olan oksidasyonu önlemek için streç filmi doğrudan yüzeye yapıştırın.

Guacamole'niz çok koyu çıkarsa az miktarda limon suyu ya da suyla inceltebilirsiniz; çok ince ise istenen kıvamı elde etmek için daha fazla ezilmiş avokado ekleyin.