PETITE GOURMETS

AMERIKAN

Avokado Tost

Altın rengi ekmek üzerinde ezilmiş avokado ile mükemmel avokado tost tarifi. Basit malzemelerle 5 dakikada hazır, hızlı ve sağlıklı kahvaltı.

3 min	2 min	5 min	1	Easy
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 1 avokado
- 1 dilim tam tahıllı ekmek
- 1 tutam kabak çekirdeği
- 1 tutam deniz tuzu

Yapılışı

1. **Ekmeği kızartın**

   1 dilim ekmeği tost makinesinde veya tost fırınında her iki tarafından altın rengi ve çıtır olana kadar 2-3 dakika kızartın.

2. **Avokadonuzu hazırlayın**

   1 avokadonuzu uzunlamasına ikiye kesin ve çekirdeğini çıkarın. Kaşık kullanarak her iki yarımın etini küçük bir kaseye alın.

3. Avokadonuzu çatalla istediğiniz kıvama gelene kadar ezin, doku için küçük parçacıklar bırakın veya tamamen pürüzsüz hale getirin.

4. Ezilmiş avokadonuzu 1 tutam tuzla tatlandırın ve iyice karıştırın.

5. **Birleştirin ve servis yapın**

   Baharatlı avokadonuzu kızarmış ekmeğin üzerine eşit şekilde yayın. Üzerine 1 tutam ek tuz serpin ve hemen servis yapın.

Besin Değerleri

237	6g	18g	16g	10g	2g	413mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

İpuçları

Hafifçe bastırıldığında yumuşayan ama lapa haline gelmemiş avokadoları seçin. Kahverengi lekeleri olan aşırı olgun meyveleri kaçının, çünkü tostunuzun üzerinde sulu ve iştah açmayan bir doku yaratacaktır.

Ezilmiş avokadonuzu her zaman tuzla tatlandırın — sadece bir tutam bile tadı yavandan lezzetliye dönüştürür. Tadına bakıp gerektiğinde baharatı ayarlayın.

Ekmeğinizi her iki tarafından altın rengi ve çıtır olana kadar kızartın. Düzgün kızarmış ekmek, üzerindeki malzemeleri ıslanmadan taşıyabilmek için gerekli sağlam temeli sağlar.

Avokadoyu doğrudan tostun üzerinde değil, ayrı bir kasede ezin; böylece ekmeğinizde delikler açılmasını önlersiniz. İstediğiniz kıvama ulaşmak için çatal veya kaşık kullanın.

Kahverengileşmeyi önlemek ve lezzeti artırmak için limon veya misket limonu suyu sıkın. Sitrik asit avokadonun taze görünmesini sağlar ve parlak bir nota katar.

Farklı ekmek türleri farklı kızartma süreleri gerektirir. Yoğun tam tahıllı ekmekler beyaz ekmekten daha uzun süre, glütensiz çeşitler ise genellikle daha düşük ısı ayarları gerektirir.

Öğün hazırlığı için, ezilmiş avokadonuzu sitruslu meyve suyuyla hava temasını en aza indirmek için plastik sarma malzemeyi doğrudan yüzeye bastırarak hava geçirmez bir kapta saklayın.

Birden fazla porsiyon yapıyorsanız, çatal veya kaşıkla uğraşmak yerine daha kolay ezme için patates ezici veya hamur kesici kullanın.