

Вершковий соус з авокадо

Всього: 6 хв · Підготовка: 5 хв · Готування: 1 хв · 4 порцій · Легко · Соуси

та заправки

Вегетаріанське

Без глютену



ІНГРЕДІЄНТИ

30 г Цибуля зелена

1 шт Авокадо (очищений)

1 ст.л. Олія авокадо

180 г Грецький йогурт

за смаком Сіль та перець мелений

ІНСТРУКЦІЇ

- 1 Помийте та подрібніть цибулю. Відкладіть трохи зеленої цибулі для подачі.
- 2 Очистіть та наріжте авокадо на невеличкі шматки.
- 3 Розігрійте олію у невеликій сковорідці на середньому вогні.
- 4 Додайте нарізану цибулю, підсоліть, часто помішуючи, приблизно 3 хвилини, поки цибуля не почне підрум'янюватися.
- 5 Перекладіть підсмажену цибулю у миску.
- 6 Додайте авокадо, йогурт, підсоліть і перемішайте, трохи розминаючи авокадо під час розмішування.
- 7 Посипте соус дрібно нарізаною зеленою цибулею.

Харчова цінність на порцію: 116 ккал · Білки 6.0 g · Жири 8.0 g · Вуглеводи 6.0 g · Клітковина 3.0 g