

Avokadotoast med vitlökschampinjoner

4 pers

Ingredienser:

Vitlökschampinjoner

200 g champinjoner, skivade
1 st vitlöksklyfta
1 msk Olivolja
0,5 st lök, hackad
1-2 msk soja

Avokadoröra

2 st avocado
1 tsk lime, saften
salt

Servering

4 st brödsivor
nötter, hackade
basilika

Gör så här:

Vitlökschampinjoner

Stek champinjoner i olivolja i en stekpanna i 5 minuter. Lägg i löken och vitlöken och stek i 2 minuter. Håll över sojan och stek i 2 minuter eller tills champinjonererna fått en fin färg.

Avokadoröra

Dela och ta ut kärnan ur avocado och mosa den. Tillsätt limesaften och blanda. Smaka av med salt. Bred avokadoröran på brödskivan och lägg svampen ovanpå. Toppa med nötter och basilika.



Avokadotoast med vitlökschampinjoner

4 pers

Ingredienser:

Vitlökschampinjoner

200 g champinjoner, skivade
1 st vitlöksklyfta
1 msk Olivolja
0,5 st lök, hackad
1-2 msk soja

Avokadoröra

2 st avocado
1 tsk lime, saften
salt

Servering

4 st brödsivor
nötter, hackade
basilika

Gör så här:

Vitlökschampinjoner

Stek champinjoner i olivolja i en stekpanna i 5 minuter. Lägg i löken och vitlöken och stek i 2 minuter. Håll över sojan och stek i 2 minuter eller tills champinjonererna fått en fin färg.

Avokadoröra

Dela och ta ut kärnan ur avocado och mosa den. Tillsätt limesaften och blanda. Smaka av med salt. Bred avokadoröran på brödskivan och lägg svampen ovanpå. Toppa med nötter och basilika.



Avokadotoast med vitlökschampinjoner

4 pers

Ingredienser:

Vitlökschampinjoner

200 g champinjoner, skivade
1 st vitlöksklyfta
1 msk Olivolja
0,5 st lök, hackad
1-2 msk soja

Avokadoröra

2 st avocado
1 tsk lime, saften
salt

Servering

4 st brödsivor
nötter, hackade
basilika

Gör så här:

Vitlökschampinjoner

Stek champinjoner i olivolja i en stekpanna i 5 minuter. Lägg i löken och vitlöken och stek i 2 minuter. Håll över sojan och stek i 2 minuter eller tills champinjonererna fått en fin färg.

Avokadoröra

Dela och ta ut kärnan ur avocado och mosa den. Tillsätt limesaften och blanda. Smaka av med salt. Bred avokadoröran på brödskivan och lägg svampen ovanpå. Toppa med nötter och basilika.



Avokadotoast med vitlökschampinjoner

4 pers

Ingredienser:

Vitlökschampinjoner

200 g champinjoner, skivade
1 st vitlöksklyfta
1 msk Olivolja
0,5 st lök, hackad
1-2 msk soja

Avokadoröra

2 st avocado
1 tsk lime, saften
salt

Servering

4 st brödsivor
nötter, hackade
basilika

Gör så här:

Vitlökschampinjoner

Stek champinjoner i olivolja i en stekpanna i 5 minuter. Lägg i löken och vitlöken och stek i 2 minuter. Håll över sojan och stek i 2 minuter eller tills champinjonererna fått en fin färg.

Avokadoröra

Dela och ta ut kärnan ur avocado och mosa den. Tillsätt limesaften och blanda. Smaka av med salt. Bred avokadoröran på brödskivan och lägg svampen ovanpå. Toppa med nötter och basilika.

