

Diyet Burger

Malzemeler

1 su bardagi haslanmis nohut
1 dolmalik sari biber
1 kucuk boy sogan
1 yumurta
1 cay bardagi aycicegi yagi
1 cay bardagi suzme yogurt
1 kucuk boy kirmiziturp
1 kahve fincani un
2 yemek kasigi ince bulgur
4 hamburger ekmegi
4-5 dal taze soganin yesil kısmi
Birkac dal taze kekik
Birkac yaprak kivircik marul
Taze cekilmis karabiber
Tuz

Yapilisi

Ince bulguru genis bir kasede, sicak su ekleyerek bekletin.
Sogani rendeleyip aycicek yaginda kisik ateste yaklasik 15 dakika pisirin ve sari biberi zar seklinde dograyin, icine ilave edin.
1 dakika karistirin ocagin altini kapatın.
Nohutu haslayip, cukur bir kaseye koyun.
Sogan ve biber karisimini, yumurtayi, suyunu suzdugunuz ince bulguru, ince ince kiyilmis taze sogani, tuz ve karabiberi ekleyin.
Tum malzemeyi iyice karistirarak ozlestirin sert bir havan tokmagi ile yavas yavas ezin.
En son unu ilave edip karistirdikten sonra istediginiz buyuklukte parcalar alin.
Avucunuzun icinde iri bir hamburger koftesi buyuklugunde sekil verin.
Koftelerin her iki tarafini da guzelce kizartin.
Hamburger ekmeginin ic yuzeyine surmek icin suzme yogurt ile 1 cay kasigi kadar ince ince dogranmis kekigi karistirin.
Karisimi ekmeklerin ic yuzeyine surun.
Uzerine kizartmis oldugunuz kofteleri ve kalan malzemeyi yerlestirin.kozlenmis biberde dilerseniz koyabilirsiniz.ellerimize saglik