DİYET BURGER

Uzman Diyetisyen Deniz Berksoy

1 su bardağı haşlanmış nohut
1 dolmalık sarı biber
1 küçük boy soğan
1 yumurta
1 çay bardağı ayçiçeği yağı
1 çay bardağı süzme yoğurt
1 küçük boy kırmızıturp
1 kahve fincanı un
2 yemek kaşığı ince bulgur
4 hamburger ekmeği
5-6 dal taze soğanın yeşil kısmı
Birkaç dal taze kekik
Birkaç yaprak kıvırcık marul
Taze çekilmiş karabiber
Tuz

İnce bulguru derin bir kapta, sıcak suda bekletin.
Soğanı rendeleyin ayçiçek yağında çok kısık ateşte yaklaşık 15 dakika pişirin ve sarı biberi zar şeklinde doğrayın, içine ekleyin.
1 dakika karıştırın ocaktan alın.
Nohudu haşlayın, çukur bir kâseye aktarın.
Soğan-biber karışımını, yumurtayı, suyunu süzdüğünüz ince bulguru, çok ince kıyılmış taze soğanı, tuz ve taze çekilmiş karabiberi ekleyin.
Tüm malzemeyi iyice karıştırın sert bir havan tokmağı ile yavaş yavaş ezin.
En son unu ilave edin.
Spatula ile karıştırdıktan sonra mandalina büyüklüğünde parçalar alın.
Avucunuzun içinde iri bir hamburger köftesi büyüklüğünde şekillendirin.
Köftelerin her iki tarafını da kızartın.
Hamburger ekmeğinin iç yüzeyine sürmek için süzme yoğurt ile 1 çay kaşığı kadar ince kıyılmış taze kekiği karıştırın.
Karışımı ekmeklerin iç yüzeyine sürün.
Üzerine kızartmış olduğunuz köfteleri ve kalan malzemeyi yerleştirin.

Fotoğraf "avşar kızı" tarafından gönderildi. 22.03.2019

© lezzetler.com tarif no:93247 • adı:Diyet Burger • gönderen:demet ünal • indirme tarihi:26.04.2024 - 09:11