BULGURLU DİYET HAMBURGER

Malzeme
- 150 g (3/4 su bardağı) bulgur (köftelik)
- 500 g yağsız ve sinirsiz dana kıyması
- 2 diş sarımsak
- Tuz ve karabiber
- 1 çay kaşığı toz hardal
- ½ demet maydanoz
- 60 g (4 çorba kaşığı) Sana
- 5 adet hamburger ekmeği
- Garnitür İçin:
- 5 orta boy domates
- 100 g (1 orta boy) soğan
- Ketçap
- Hardal
- acı biber sosu (isteğe bağlı)
- 5 adet orta boy kornişon turşu
- ½ kıvırcık salatanın yaprakları

Hazırlanışı
Ön hazırlık olarak sarımsağı ve maydanozu ince kıyın; garnitür için ise domatesleri ve kornişon turşuyu dilimleyin; soğanı küçük küpler halinde kesin; kıvırcık salata yapraklarını yıkayıp kuruladıktan sonra doğrayın. Bulguru küçük bir tencereye koyup, üzerini örtecek kadar kaynar su ilave edin. Tencerenin kapağını kapatıp, bulguru 30 dakika şişmeye bırakın. Bu sürenin sonunda bir süzgeçten geçirin. Süzgeçte kalan bulguru da ellerinizle sıkarak, kalan suyu da atın. Bir kapta bulguru, kıymayı, sarımsağı, tuz, biber, toz hardal ve kıyılmış maydanozu iyice yoğurun.
Bu harcı 10 parçaya bölerek her birini ekmeklerin boyuna uygun bir yassı köfte haline getirin. Sana'yı bir tavada orta ateşte eritin. Yağ kızınca hamburgerleri tavaya koyup, bir kez alt üst ederek, yaklaşık 7?8 dakika, etlerin üzerinde su damlacıkları oluşuncaya kadar pişirin. Hamburger ekmeklerini ikiye kesip, ısıtın. Köfteleri ekmeklerin içlerine yerleştirin. Domates, soğan, ketçap, hardal, acı biber sosu (isteğe bağlı), Kornişon turşu ve kıvırcık salata yaprakları ile süsleyip hemen servis yapın.

ML® Hamburger Ekmeği için tıklayın

© lezzetler.com tarif no:29017 • adı:Bulgurlu Diyet Hamburger • gönderen:Yemek Tarifleri • indirme tarihi:06.05.2024 - 14:25