



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

DİYET HAMBURGER

1 çay kaşığı hardal
Aldığı kadar karabiber
0,5 demet maydanoz
2 diş sarımsak
5 adet hamburger ekmeği
5 adet domates
1 paket kornişon turşu
100 gr soğan
500 gr yağsız ve sinirsiz dana kıyması
0,5 adet kıvırcık salata
0,75 su bardağı bulgur
Aldığı kadar tuz
Aldığı kadar ketçap
4 su bardağı Sana Yağı

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 kaptaki bulguru, kıymayı, sarımsağı, tuzu, biberi, toz hardalı ve kıyılmış maydanozu iyice yoğurun. Bu harcı 10 parçaya bölerek her birini ekmeklerin boyuna uygun bir yassı köfte haline getirin. Sana Yağını 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 lezzetlendirerek hemen servis yapın.



