



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FİT BURGER

Köftesi İçin:

Kıyma 400 gram

Soğan 1 adet rende

Yumurta 1 adet

İnce kıyılmış maydanoz 1/2 bağ

Tuz 1 tatlı kaşığı

Karabiber 1 çay kaşığı

Kimyon 1 çay kaşığı

Toz kişniş 1 çay kaşığı

Marul 4 yaprak

Salatalık turşu 6 dilim

Domates 4 dilim

İlk olarak bir kabın içerisine kıymayı ve kıyma için olan tüm malzemeleri ekleyip iyice yoğurun.

Yoğurdunuz kıymayı iki veya üç parçaya ayırıp yuvarlak köfte şekli verin.

Buzdolabında 15-20 dakika dinlendirin. Ardından oluklu ızgara tavaısını iyice ısıtıp köfteleri ekleyip arkalığa önlü iyice kızartın. Hazırlamış olduğunuz köfteleri bir tabağa alın.

Başka bir tabağın içerisinde marulları artı şeklinde yerleştirin tam ortasına bir adet köfte üzerine domates ve turşuyu ekleyip marul yapraklarını kaptın ve tam ortasına bir çubuk batırarak servis edebilirsiniz.

