



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SÜRPRİZ YUMURTA

4 haşlanmış yumurta
2 su bardağı galeta unu
1 yumurta
1 su bardağı ince bulgur
1 tatlı kaşığı salça
200 gram brokoli
Yarım demet maydanoz
2 çorba kaşığı tereyağı

Derin bir kabın içine bulguru, salçayı, tereyağını koyup iyice yoğurun. Azar azar su ilave ederek yumuşak macun kıvamına getirin. Diğer tarafta haşlanmış brokolileri ezerek püre yapın. İçine kıyılmış maydanozu ekleyin. Haşlanmış yumurtaların üzerine bu yeşil karışımla kaplayın ve bulgurlu karışımdan hazırladığınız ince katmanla üzerini kapatın. Çırpılmış yumurtaya daha sonrada galeta ununa bulayıp bol yağda kızartın.