



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## VEJETARYEN HAMBURGER

- 4 adet hamburger ekmeđi
- ½ su bardađı konserve nohut
- ¼ su bardađı kuru sođan
- 1 su bardağı körpe ıspanak
- 1 adet yumurta yumurta
- 2 çorba kaşığı ay çekirdeği içi
- ¼ su bardađı kepekli un
- ½ su bardağı kepekli ekmeği içi kırıntısı
- 1 yemek kaşığı margarin
- ½ yemek kaşığı soya sosu
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı paprika baharat
- 1 tutam deniz tuzu
- 1 tutam taze çekilmiş karabiber

Nohut ve sođanı mutfak robotunda çekin.

Ispanak yapraklarını ekleyip, tereyağı, soya sosu, kekik, paprika ve ay çekirdeğini ekleyerek bir kaç saniye daha çekin.

Yumurtayı, unu, tuzu, karabiberi ve ekmeği içini ilave edip robotda karıştırın.

Ellerinizi ıslatıp nohut köftesine şekil verin.

Mangalda yapmayı arzu ederseniz ilk 10 dakika fırında ön pişirmeyi tamamlayıp mangala alın.

Tavada pişirecekseniz margarin ilave edip her iki yüzünü 6-8 dakika pişirin.

Hamburger ekmeğelerinizi ısıtıp arasına yeşillik, soğan ve istediğiniz sosu ekleyip nohut köftesini yerleştirin ve sıcak servis edin.

