



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜN KÖFTESİ

1 su bardağı ince bulgur
1 su bardağı mercimek
2 soğan
2 çay bardağı zeytinyağı
1 demet maydanoz
1 demet taze soğan
3 adet limon
Kimyon, tuz, kırmızı pul biber, karabiber

Mercimeklerin üzerini 4 parmak geçecek kadar su dökün, pişinceye kadar kaynatın. Yumuşayınca içine bulgur ekleyip suyunu çekmesini sağlayın. Mercimeğin içinde pişen bulgur kabarınca yoğurup soğumaya bırakın. Tavaya rendelenmiş soğan, sıvı yağı karıştırıp 5 dakika kadar pişirin. Bulgurlu karışımın içine dökün. Kırılmış maydanoz ve taze soğanı da içine alıp hepsini yoğurup şekil verin. Son anda bol limon suyunu da içine ekleyip ya da şekil verdikten sonra üzerine de dökebilirsiniz. Servis tabağına dizin. Ilık ya da soğuk servis yapın.