



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GLUTENSİZ MERCİMEK KÖFTESİ

<https://www.colyakankara.org.tr>

1 su bardağı yarma (mısır)
1,5 su bardağı kırmızı mercimek
1 adet kuru soğan
3-4 dal taze soğan
1 baş maydanoz
1 su bardağı sıvıyağ
Tuz ve baharatlar
2 yemek kaşığı salça

Kırmızı mercimekler haşlanır. Mısır yarması da haşlanır. Mercimek mısır yarması karıştırılır. Ayrı yerde salça, kuru soğan, sıvıyağ ve baharatlar kavrulur. Mercimekli karışım üzerine dökülür. Maydanoz, taze soğan, tuz karıştırılarak köfte şekline getirilir. Marul yapraklarıyla süslenmiş tabağa yerleştirilir.