



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ

Eyüp Sevinç

- 300 g. ispanak
- 1 su bardağı haşlanmış mercimek
- 3 çay kaşığı köri
- 3 yemek kaşığı un
- 3 yemek kaşığı galeta unu ya da ufalanmış bayat ekmek içi
- Tuz
- Karabiber
- 1 adet yumurta
- Pul biber
- 1 su bardağı galeta unu
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 su bardağı süzme yoğurt
- 1-2 adet yeşil soğan
- 1-2 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı su
- Limon suyu

Sotelenmiş ispanak, yumurta, haşlanmış mercimek, köri, galeta unu, un, tuz, karabiber ve pulbiberi bir kaptaki karıştırın. Karışımdan parçalar alıp avuç içi büyüklüğünde yassı köfteler yapın. Köfteleri galeta ununa bulayın. Bir tavada zeytinyağını kızdırın. Köftelerin her iki tarafını da iyice kızarana kadar pişirin. Kağıt havlu üzerine alarak fazla yağın çekmesini sağlayın. Yoğurt sosunu yapmak için taze soğanları çok ince kıyın ya da blenderdan geçirin. Ezilmiş sarımsak, zeytinyağı, taze soğan, su, süzme yoğurt ve tuzu tel çirpici ile akışkan kıvama gelene kadar iyice karıştırın. Köfteleri servis tabağına alıp üzerine limon suyu gezdirdikten sonra yoğurt sosu ile birlikte sıcak yada ılık servis edin.



© lezzetler.com tarif no:120662 • adı:Ispanaklı Yeşil Mercimek Köftesi • gönderen:Göksen • indirme tarihi:01.04.2025 - 21:45