



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIRMIZI MERCİMEK KÖFTESİ

Seda Çulpan

1 su bardağı kırmızı mercimek
2 su bardağı ince bulgur
2 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
½ çay bardağı zeytinyağı
3 adet orta boy soğan
1 demet taze soğan
½ demet maydanoz
3 su bardağı su (Haşlamak için)
Tuz
Karabiber
Kimyon
Limon

Mercimek yıkanır, üzerine 3 su bardağı su ilave edilir, suyunu çekene dek pişirilir. Aynı bir yerde de 2 su bardağı ince bulgur 1 su bardağı sıcak su ile haşlanır. Tavada da soğan ince ince kıyılır, zeytinyağında kavrulur, salçası da eklenir. Daha sonra tüm malzemeler birleştirilir. Tuzu, yağı, limonu, maydanozu güzelce yoğurulur. Elimizle şekillendirip servis yapabiliriz.

