



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANALI MERCİMEK KÖFTESİ

1 adet küçük beyaz lahana
1 su bardağı kırmızı mercimek
2 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
1 tatlı kaşığı tuz
1,5 su bardağı un
1 çay bardağı ayçiçek yağı
Kızartmak için:
Sıvı yağ

Mercimek haşlamaya bırakılır. Bu arada lahana çok çok ince kıyılır üzerine tuz ilave edilir, gevşeyene kadar ovulur. Kuru soğanlar çok ince kıyılır, ayçiçek yağında pembeleşene kadar kavrulur. Yoğurma kabına haşlanmış mercimek, tuzla ovulmuş lahana, kavrulmuş soğan, ezilmiş sarımsak, pul biber, tuz ve toplanması için un eklenir ve güzelce yoğrulur. Eldé edilen harçtan yarım limon kadar parçalar alınır, şekillendirilir ve sıvıyağda altın rengini alana kadar kızartılır.