



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEK KÖFTE

<https://tafed.org.tr>

1 su bardağı kırmızı mercimek
1 tatlı kaşığı domates salçası
1/2 su bardağı sarı mercimek
1 tatlı kaşığı biber salçası
1/2 su bardağı ince bulgur
Pul biber
Karabiber
Kuru nane
Tuz
1 adet havuç maydanoz
Kırmızıbiber közlenmiş
Yeşil soğan
1 adet orta boy soğan
2 diş sarımsak
4 yemek kaşığı zeytinyağı

Mercimekler ayıklandıktan sonra ılık su ile yıkanıp süzülür.

Soğan ve sarımsaklar ince bir şekilde doğranır, havuçlar soyulduktan sonra rendelenir, zeytinyağında kavrulur.

Mercimekler ilave edilip kavurmaya devam edilir.

Salçalar da ilave edilip üzerini geçecek şekilde sıcak su eklenir.

Kısık ateşte karıştırılarak suyunu çekene kadar ocakta tutulur.

Bulgur, baharatlar ve tuz da ilave edildikten sonra ocaktan alınıp üzeri kapatılır.

Soğuduktan sonra doğranmış maydanoz, közlenmiş kırmızıbiber ve yeşil soğan ilave edilip soğuk olarak servise sunulur.

