



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEK KÖFTESİ

Refika Birgül

2 su bardağı Kırmızı Mercimek
1 su bardağı İnce Bulgur
1 çay bardağı Zeytinyağı
2 çorba kaşığı Domates Salçası
2 çorba kaşığı Biber Salçası
4 su bardağı Su
2 adet Kuru Soğan
1 baş Taze Soğan
1 baş Maydanoz
1 çorba kaşığı Kimyon
1 tatlı kaşığı Karabiber
2 çay kaşığı Tuz
Limon
Yedikule Marul Yaprakları

2 su bardağı kırmızı mercimeği düdüklü tencereye koyun ve 4 bardak su ekleyip altını yakın. Düdüklü sayesinde mercimekler 10 dakikada, kolayca püre haline gelecek. Köftenin salçalı sosu için tavaya 1 çay bardağı zeytinyağı ve Valsol'da çektiğiniz 2 adet kuru soğanı ekleyip, yaklaşık 10 dakika kavurun. Tavaya 2 çorba kaşığı domates ve biber salçasını ekleyip, kaşığın arkası ile ezip, soğanda iyice eritin. 1 çorba kaşığı kimyon, 1 tatlı kaşığı karabiber ve 2 çay kaşığı tuz ekledikten sonra altını kapatın ve soğumaya bırakın. Bu tarifi çocuklar için yaptığımdan baharatını hafif tuttum ama siz arzu ettiğiniz baharatları ekleyebilirsiniz. Pişmiş ve hala sıcak olan mercimeğin içine 1 su bardağı ince bulgur ekleyip, iyice karıştırın. Bulgurun şişmesi için üzerine bir tabak kapatıp, kenara alın. Tavadaki sosu iyice şişen bulgurlu, mercimekli karışıma ekleyin ve ellerinizle güzelce yoğurun. Tüm malzemeler iyice birleştikten sonra ince ince kıydığınız 1 baş maydanoz ve taze soğanı ekleyin. Bunları çok ölmemeleri için hafifçe karıştırın. Tüm malzemeleri koyduktan sonra köfteleri elinizle sıkıp, şekil verin.

