



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEK KÖFTESİ

1 su bardağı kırmızı mercimek
3 su bardağı su
1 su bardağı ince bulgur
Yarım yemek kaşığı biber salçası
1 yemek kaşığı domates salçası
2 soğan
3 diş sarımsak
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 demet maydanoz
1 yemek kaşığı kırmızı toz biber
Tuz
Karabiber

Mercimeği bol suyla yıkayıp tencereye alın. 3 su bardağı su ilave edip mercimekler yumuşayana kadar pişirin. Pişerken üzerinde biriken köpüğü bir kaşık yardımıyla temizleyin. İnce bulgur, salçalar, tarhun ve tuzu ekleyip kısık ateşte bulgur yumuşayana kadar pişirin. Tencereyi ocaktan alıp karışımı ılındırın. Soğanın ve sarımsakların kabuğunu soyup kıyın. Zeytinyağına ekleyip kısık ateşte kavurun. Tenceredeki karışıma ilave edin. Maydanozları temizleyip kıyın. Kırmızı toz biber, tuz, karabiber ve maydanozu ekleyip yoğurun. Parçalar koparıp şekillendirin. Yanında taze yeşilliklerle birlikte servis yapın.

