



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MERCİMEK KÖFTESİ

Avrupa Birliği Bakanlığı  
Avrupa'yı Masanın Etrafında Buluşturmak

Yarım kase yıkanmış ve süzölmüş kırmızı mercimek  
1 kase köftelik bulgur  
2,5 fincan su  
İnce doğranmış bir soğan  
2 yemek kaşığı domates salçası  
Yarım fincan zeytinyağı  
Yarım yemek kaşığı karabiber  
1/3 yemek kaşığı kimyon  
1 yemek kaşığı tuz  
Yarım kase sıcak su  
Yarım bağ ince doğranmış maydanoz  
Yarım yemek kaşığı kuru nane  
3-4 parça ince doğranmış taze nane  
İnce doğranmış yeşil soğan  
Marul ya da roka  
Dilimlenmiş limon

Kırmızı mercimeği 2,5 kase suda kaynatın. Mercimeklerin yumuşadığında fakat dipte halen biraz su olduğundan emin olun. Ocağı açın, köftelik bulguru karıştırın, kapağı kapatın. Köftelik bulgurun suyu tamamen emmesi ve için 10 dakika bırakın. Aynı zamanda soğanları zeytinyağı ile orta sıcaklıkta kavurun. Sonra domates salçasını karıştırın. 1-2 dakika daha kavurun ve tuz ve sıcak su ekleyin. Bulgur ve mercimeği tabağa koyun. Baharat, yeşil soğan ve maydanozu ekleyin. Tümünü karıştırın. Yeterince soğuduğunda ellerinizle karıştırın ve köfte şekli verin. Yapışmaması için ellerinizi ara sıra suyla ıslatın. Hazırladığınız köfteyi marul ya da roka ve limonla servis edin. Mercimek köfterlinizi buzdolabına da koyabilirsiniz.

