



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEK KÖFTESİ

1 su bardağı kırmızı mercimek
1 litre su
2 su bardağı ince bulgur
2 baş kuru soğan
1 çay bardağı zeytinyağı
1,5 yemek kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı karabiber
Dilediğiniz kadar pul biber
1 çay bardağı sıcak su
1,5 yemek kaşığı domates salçası
1 demet maydanoz
6-7 sap yeşil soğan
1,5 tatlı kaşığı tuz
Marul veya roka

1 su bardağı kırmızı mercimeği yıkayıp 1 litre su ile ateşe koyun. Tencerenin kapağını aralık bırakın ki taşmasın. Mercimekler ezilip hafif sulu kalıncaya kadar kaynatın. Ama dikkat edin mercimek bütün suyunu çekerse köfteler kuru olur. Daha sonra 2 su bardağı ince bulguru derin ve yayvan bir kaba alın. Üzerine sulu mercimeği ekleyip karıştırın. Kabin üzerini alüminyum folyoyle kapatıp mercimekler şişene kadar (yaklaşık 30-45 dakika) bekletin.

Bu arada 2 baş kuru soğanı yemeklik doğrayıp tavaya alın ve bir çay bardağı zeytinyağı ile soğanları öldürün. Sonra da 1,5 yemek kaşığı biber salçasını ve 1,5 yemek kaşığı domates salçasını ekleyin. 1 tatlı kaşığı karabiberi ve dilediğiniz kadar pul biberi de ekleyip karıştırın. En son 1 çay bardağı sıcak suyu tavaya ilave edip kaynatın. Bu karışımı bulgur ve mercimek karışımına ekleyin, tüm malzemeyi karıştırıp kabin üzerini tekrar kapatın.

5-6 sap yeşil soğanı yıkayıp doğrayın. Bir demet maydanozu da aynı şekilde yıkayıp kıyın. Derin kaptaki karışımınıza 1,5 tatlı kaşığı tuz ekleyin ve 10 dakika boyunca yoğurun. Yoğurduğunuz köfte harcına yeşillikleri ekleyin. 2-3 dakika daha yoğurun. Bu esnada köfte harcınız sulu gelirse bir miktar daha ince bulgur ekleyip suyun çekilmesini sağlayabilirsiniz. Son olarak harçtan cevizden az büyük parçalar koparıp avucunuzun içinde şekil verin. Artık servis tabağına marul veya roka dizip köfteleri üzerlerine yerleştirmeye başlayabilirsiniz.

