



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEK KÖFTESİ

1 su bardağı kırmızı mercimek
1,5 su bardağı ince köftelik bulgur
1 kuru soğan
4 su bardağı su
6 dal taze soğan
2 yemek kaşığı salça
Yarım çay bardağı sıvı yağ
Yarım demet maydanoz
1 limon suyu
Tuz
Karabiber
Kimyon
Pul biber
Marul

Mercimekleri iyice yıkayın. Tencereye alıp sıcak suyu ekleyin ve yumuşayana kadar haşlayın. Suyunu çekince ocağı kapatın ve bulguru ekleyin, yarım saat kapağı kapalı dinlenmeye bırakın.

Ayrı bir tavada kıyılmış soğanı sıvı yağda pembeleşinceye kadar kavurun, ardından içine salçayı ilave ederek iyice yedirin. Yarım saat dinlenen mercimeklere kavruşan salçalı soğanı ekleyin ve karıştırmaya başlayın. El yakmayacak duruma geldiğinde yoğurmaya başlayabilirsiniz.

Karışımına tuz ve baharatları ekleyip yoğurmaya devam edin. Son olarak ince kıyılmış maydanoz ve taze soğanı da ekleyin. Küçük parçalar koparıp köftelere şekil vererek marul yaprakları üzerine dizin.

