



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEK KÖFTESİ

1,5 su bardağı mercimek
3,5 su bardağı su
1,5 su bardağı ince köftelik bulgur
2 kuru soğan
1 demet maydanoz
Yarım demet taze soğan varsa yeşil nane, reyhan
2 dolu yemek kaşığı salça
1 çay bardağı zeytinyağı
3 çay kaşığı tuz (damak tadına göre)
Pul biber
Karabiber
Kimyon

Mercimekler yıkanır belirtilen miktarda suda iyice haşlanır. (20-25 dk kadar)

Suyun yarısından fazlası çekilmiş kadar olur. Bu sırada ince bulgur eklenir karıştırılır ve kapak kapalı olarak 20 dk dinlendirilir.

İnce kıyılmış kuru soğanlar zeytinyağında kavrulur üzerine salça, baharatlar ve tuz eklenir. 1-2 dk bu şekilde de kavrulduktan sonra altını kapatabiliriz.

Tencerede beklettiğimiz mercimek bulgur karışımı yoğurma kabına dökülür. Üzerine kavurduğumuz soğan-salça karışımı dökülür güzelce yoğrulur.

Son olarak ince kıyılmış maydanoz ve taze soğanı da ekleyip köftemizi tekrar yoğurduktan sonra elle şekil vererek veya dilediğimiz gibi servis edebiliriz.

