



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEK KÖFTESİ

Kırmızı mercimek 2 su bardağı
Su 4,5 su bardağı
İnce bulgur 1 su bardağı
Zeytinyağı ½ su bardağı
SuperFresh Soğan 1 paket
Domates salçası 1 yemek kaşığı
Biber salçası 1 yemek kaşığı
Taze soğan 5 - 6 dal
Maydanoz ½ bağ
Pul biber 1 tatlı kaşığı
Kimyon 1 çay kaşığı
Tuz
Karabiber

Bir tencerede mercimeği suyla haşlayın.

Mercimekler iyice yumuşayıp suyunu çekince içerisine ince bulguru ekleyin.

İnce bulgurla mercimeği iyice karıştırıp tencerenin kapağını kapatın. 10-15 dakika demlenmesini bekleyin. Bir tavaya zeytinyağı ile birlikte SuperFresh Tatlı Beyaz Soğanları ekleyip soğanlar yumuşayınca kadar kavurun

Soğanların üzerine salçaları ilave edip salçaların kokusu çıkana kadar kavurup kenara alın. İçerisine baharatları ekleyip karıştırın.

Mercimek ve bulguru geniş bir kaba alıp tavadaki harcı üzerine dökün. İyice yoğurun.

Maydanoz ve taze soğanları ince ince doğrayıp karışıma ilave edin. Hepsini birleştirecek şekilde tekrar yoğurmaya devam edin.

Elinizle şekil vererek servis tabağına alın.

