



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEK KÖFTESİ

1 baş kuru soğan
1 demet maydanoz
2-3 yemek kaşığı sıvı yağ
1 su bardağı kırmızı mercimek
1,5 su bardağı ince köftelik bulgur
1 demet taze soğan
2 yemek kaşığı salça (biber ve domates salçası karışık kullanabilirsiniz)
3 su bardağı su (gerekirse yoğurma aşamasında biraz daha eklenebilir)
Yeteri kadar tuz
Kimyon
Pul biber
Karabiber

Öncelikle mercimekleri güzelce yıkayarak başlayalım.

Mercimekler yıkandıktan sonra boş bir tencereye mercimekler ve 3 su bardağı suyu aktarın.

İyice yumuşayınca kadar haşlayın. Suyunu çekince bulguru da içerisine aktararak tencerenin kapağını kapatıp yarım saat bekleyin.

Ayrı bir tavaya sıvıyağ aktararak ince kıydığınız soğanları alıp pembeleşinceye kadar kavurun. Ardından salçayı ekleyerek 1-2 dakika daha kavurun.

Mercimekleri yarım saat dinlendirdikten sonra soğan ve salçalı karışımı ilave edin. El yakmayacak bir sıcaklığa geldiğinde güzelce yoğurmaya başlayın.

Son olarak ince kıyılmış maydanoz, ince kıyılmış yeşil soğan ilave edin Malzemeleri güzelce karıştırın.

Köfte harcınız soğuduktan sonra tüm malzemeler ile birlikte iyice yoğurulur.

İyi bir kıvam elde ettiğinde yumurta büyüklüğünde parçalar koparılarak şekil verilir.

Köftelerinizi marul ve kıvrıcık ile servis edebilirsiniz. Üzerine limon sıkmanızı da öneririz.

