



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEK KÖFTESİ

1 su bardağı yeşil mercimek
1 su bardağı ince bulgur
2 yemek kaşığı domates salçası
1 büyük soğan
3-4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber
Yarım tatlı kaşığı kimyon
Yarım çay bardağı nar ekşisi veya limon suyu
5-6 su bardağı su (mercimek haşlama için)
2 su bardağı su (bulgur için)
Taze maydanoz (isteğe bağlı, ince kıyılmış)
Üzeri için:
Marul yaprakları
Limon dilimleri
Zeytinyağı

Yeşil mercimekleri yıkayıp süzün. Bir tencereye koyun ve üzerini yaklaşık 5-6 su bardağı suyla kaplayın. Mercimekleri yumuşayana kadar haşlayın. Yumuşadığında suyunu süzüp bir kenarda bekletin. Bulguru geniş bir kaseye alın. Üzerine 2 su bardağı sıcak suyu ekleyin, karıştırın ve üzerini örtüp bulgurların şişmesini bekleyin. Soğanı soyup ince ince doğrayın. Bir tavada zeytinyağını ısıtın, doğranmış soğanı ekleyip pembeleşene kadar kavurun. Kavrulmuş soğanın üstüne salçaları ekleyip kokusu çıkana kadar kavurun. Haşlanmış mercimekleri ekleyin, tuz ve baharatları da ekleyip karıştırın. Mercimeklerin üzerine bir miktar su ekleyin ve karışımı pişirirken suyunu çekmesini sağlayın. Bulgurlar şiştikten sonra fazla suyunu süzün. Bulgurları mercimekli karışıma ekleyin. Nar ekşisi veya limon suyunu da ekleyip iyice karıştırın. Elinizi ıslatarak köfte harcından ceviz büyüklüğünde parçalar alıp avuç içinde şekillendirin. Eğer isterseniz içine ince kıyılmış maydanoz da ekleyebilirsiniz. Servis tabağına marul yaprakları yerleştirin. Üzerine hazırladığınız mercimek köftelerini dizin. Limon dilimleri ile süsleyin. Son olarak zeytinyağı gezdirerek servis yapın.



