



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## MERCİMEK KÖFTESİ

Mercimek Köftesi İçin:

- 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 İçin:
- 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.

Not: Mercimekleri haşlarken fazla yumuşamalarına dikkat edin. Köftenin kıvamını koruması için mercimeklerin diri kalması önemlidir.



© lezzetler.com tarif no:175238 • adı:Mercimek Köftesi • gönderen:Gül • indirme tarihi:01.04.2025 - 21:33