



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEK KÖFTESİ

1 su bardağı kırmızı mercimek
1 su bardağı ince bulgur
1 adet büyük boy soğan
2 yemek kaşığı domates salçası
2 yemek kaşığı biber salçası
Yarım demet maydanoz
Yarım demet taze soğan
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 limonun suyu
Yarım çay kaşığı kimyon
Yarım çay kaşığı karabiber
Pul biber ve tuz
Taze marul yaprakları

Mercimeği yıkayıp bir tencereye alın ve üzerini 2 parmak geçecek kadar su ekleyin. Mercimekler yumuşayana kadar pişirin.

Soğanı küçük küçük doğrayın ve zeytinyağında pembeleşene kadar kavurun.

Haşlanmış mercimekleri süzün ve ezerek püre haline getirin. Daha sonra kavurduğunuz soğanın içine ekleyin. İnce bulguru ilave edin ve sıcak su ile ıslatın. Bulgurun şişmesi için yaklaşık 15-20 dakika bekletin.

İçine domates ve biber salçasını, limon suyunu, baharatları ve ince kıyılmış maydanoz ile taze soğanı ekleyin. İyice yoğurun.

Harcınızı istediğiniz boyutlarda yuvarlayarak ya da şekil vererek servis tabağına alın.

Üzerini marul yaprakları ile süsleyerek servis yapın.

