



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEK KÖFTESİ

Canan Karatay

1 su bardağı kırmızı mercimek
2 su bardağı ince köftelik bulgur
Kristal kayatuzu, pul biber, karabiber, kimyon
1 yemek kaşığı domates salçası
1 çay kaşığı biber salçası
1 çay bardağı sızma zeytinyağı
1 adet kuru soğan
Yarım demet taze soğan
Yarım demet taze nane
Yarım demet maydanoz
Marul yaprakları
1-2 adet limon

Kırmızı mercimeği yıkayın, bir tencereye koyun. Üzerine 2-2,5 bardak su ilave edin, yumuşayıncaya kadar pişirin(Yaklaşık 30-35 dakika)

Bu arada taze soğan, maydanoz ve naneyi yıkayıp ince ince doğrayın. Kuru soğanı da soyun ve çok ince doğrayın.

Mercimek piştikten sonra ateşten alın. İçine domates ve biber salçasını katın, bulguru ilave ederek karıştırın ve bu karışımı 5-10 dakika dinlendirin. Daha sonra yoğurma işlemini yapacağınız uygun bir tepsiye boşaltın ve 5 dakika kadar yoğurun.

Yoğurduğunuz mercimekli-bulgurlu karışımın içine doğranmış kuru soğanı ekleyip, 5 dakika daha yoğurun. Tuz, pul biber, karabiber ve kimyonu koyun ve tekrar yoğurun.

Zeytinyağını kısık ateşte hafif ısıtın ve köftenin üzerine gezdirerek dökün. Doğranmış maydanoz, yeşil soğan ve nane ile birlikte son kez yoğurup küçük parçalara ayırın.

Elinizin parmak izi çıkacak şekilde köfteleri sıkın ve marul yapraklarıyla sunun. Limon dilimleriyle süsleyin. Mercimek köftesi hazır.