



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEK KÖFTESİ

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

1 su bardağı kırmızı mercimek
2 su bardağı su
1 su bardağı ince bulgur
1 adet kuru soğan
1 yemek kaşığı domates salçası
Maydanoz, limon, baharatlar

Mercimeği haşlayıp suyunu süzdükten sonra bulgurla karıştırın. Soğanı kavurup salçayla harmanlayın ve tüm malzemeleri yoğurun. Küçük köfteler yaparak servis edin. Protein açısından zengin olan bu tarif, uzun süre tok tutar.

