



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
1/2 Su bardağı zeytinyağı
1 Orta boy kuru soğan
1 Çorba kaşığı salça
1 Demet maydanoz (ince kıyılmış)
1 Su bardağı iyice kıyılmış taze soğan
2 Çay kaşığı kırmızı biber
Tuz
Az kimyon

1 Bir tencerede ayıklanmış ve iyice yıkanmış, kırmızı mercimeği 3-4 bardak su ile iyice pişiriniz.
2 Suyunu çekmek üzere iken 1 bardak bulguru ilâve ediniz, 1 - 2 dakika daha kaynatarak ocaktan alınız ve bulgurun yumuşaması için bekletiniz.
3 Diğer tarafta ince kıyılmış kuru soğanı zeytinyağında hafif kavurunuz ve salçayı ilâve ederek ateşten alınız.
4 Diğer malzemeleri ve salçayı mercimekli bulgura ilâve ediniz, karıştırınız.
5 Soğuduktan ve suyunu iyice çektikten sonra el He sıkarak köfteler yapıp, servis tabağına diziniz. Marul yaprakları ve maydanoz ile süsleyiniz.
