



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEKLİ ÇİĞ KÖFTE (MALATYA)

Malatya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

500 gr. orta bulgur
250 gr. yeşil ve kırmızı mercimek
6-7 adet yeşil soğan
yarım maydanoz
bir kaşık yağ
bir baş soğan
2 domates
1 kahve kaşığı kırmızıbiber
Tuz
Karabiber

Yeşil ya da kırmızı mercimek ayıklanır, yıkanır ve haşlamaya bırakılır. Bulgur ayıklanır, kepeği savrulup tepsiye konur. Bir tencereye yağ ve doğranmış baş soğan koyulup hafifçe kavrulur. Domateslerin kabukları soyulup fındık büyüklüğünde doğranır, soğana katılır. Birlikte kavrulup ateşten alınır. Haşlanan mercimek biraz sulucayken ateşten alınır ve hemen tepsideki bulgurların üzerine dökülür ve tepsiye bir kapak kapatılır. Bulgurların yumuşaması için 15-20 dk. bekletilir. Daha sonra kapak açılır bulgur, tenceredeki domatesli soğan, tuz, kırmızıbiber ve karabiber (arzu edilirse kimyon ve salça) le karıştırılır. 10-15 dk. bekletilir ve yoğrulur, yeşil soğan ve maydanoz incecik kıyılıp yoğrulan köfteye katılır ve biraz da bunlarla yoğrulur. Daha sonra köfte gibi küçük küçük parçala halinde alınır, avuçta hafifçe sıkılır ve servis tabağına koyulup servis yapılır.

[ML@ Çiğ Köfte için tıklayın](#)

