



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEKLİ ÇİĞ KÖFTE

Malzemesi:

500 gr. köftelik bulgur,
2 bardak yeşil veya kırmızı mercimek,
6-7 yeşil soğan,
1/2 demet maydanoz,
1 kaşık yağ,
1 baş soğan
2 adet domates,
1 kahve kaşığı kırmızı biber,
tuz,
karabiber

Hazırlanışı:

Yeşil veya kırmızı mercimeği ayıklayıp yıkayıp bol su ile haşlayın. Bulguru ayıklayıp, tepsiye koyun. Bir tencereye bir kaşık yağı doğranmış kuru soğanı koyup hafif kavurun. Domateslerin kabuklarını soyup fındık büyüklüğünde doğrayıp soğana katıp bununla da kavurup ateşten alın. Haşlanan mercimeği biraz suluca ateşten alıp hemen tepsideki bulgurların üzerine döküp tepsiye bir kapak kapatarak bulgurların yumuşaması için 15-20 dakika bekletin. Sonra kapağı açıp bulgura tenceredeki domatesli soğanı tuzu, kırmızı ve karabiberi arzu ederseniz kimyon ve salçada koyup karışımı 10-15 dakika yoğurun. Yeşil soğan ve maydanozu inecik kıyıp yoğurulan köfteye katıp biraz da bununla yoğurup köfte gibi küçük parçalar alıp avucunuzla hafif sıkıp servis tabağına koyup hemen servis yapın.

[ML® Çiğ Köfte için tıklayın](#)