



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEKLİ ÇİĞ KÖFTE

Malzemeler:

1 su bardağı kırmızı mercimek
2 su bardağı çiğ köftelik bulgur
3 kuru soğan
1 demet taze soğan
1 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı biber salçası
1 çorba kaşığı pulbiber
2 çorba kaşığı tereyağı
1 demet maydanoz
4 su bardağı su
Tuz
Karabiber
Birkaç salata yaprağı

Yapılışı:

Mercimeği yıkadıktan sonra 4 su bardağı su ile haşlayıp süzün. Kuru soğanları soyup kıyın. 1 kaşık tereyağını tavada eritin ve kuru soğanları pembeleşinceye kadar kavurun. Domates ve biber salçaları, pulbiber, tuz ve karabiberi ilave edin. Haşlanmış mercimeği de ekleyip karıştırarak pişirin. Ateşten alın. Ayıklanmış bulgur bu sıcak karışıma ilave edin. Karıştırıp 15-20 dk. ağzı kapalı olarak bekletin. Kalan tereyağını eriterek üzerine dökün. Taze soğan ve maydanozu incecik kıyıp, mercimeğe ilave edin. Köfte yoğurur gibi yoğurun ve ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp elinizle sıkarak şekil verin. Servis tabağını birkaç salata yaprağı ile kaplayın. Hazırladığınız köfteleri dizip soğuk olarak servis yapın.