



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEKLİ KİNOA KÖFTESİ

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

Köfte için:

1/2 su bardağı haşlanmış beyaz kinoa
1/2 su bardağı haşlanmış siyah kinoa
1/2 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
1/2 su bardağı chia tohumu
1 yemek kaşığı sumak
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı kimyon
Tuz, karabiber

Sos için:

6-7 adet orta boy olgun domates, soyulup doğranmış
1 orta boy soğan, doğranmış
2 diş sarımsak
1 küçük boy havuç, doğranmış
2-3 adet fesleğen yaprağı
150 gr kültür mantarı
Tuz, karabiber

Pilav için:

1 su bardağı yabani pirinç
1 çay bardağı haşlanmış bezelye

Köfteleri hazırlamak için chia tohumunu 1 bardak ılık su ile en az 1 saat önceden ıslatıp bekleyin. Ardından başka bir yerde köfte için olan bütün malzemeleri bir kap içinde karıştırın. Ceviz büyüklüğünde köfteler yapın. Yağlı kağıt serilmiş tepside, 180 derecede 15 dakika fırınlamanız yeterli. Sos için; soğanları zeytinyağında kavurun. İçine havuç ve sarımsak ekledikten sonra 2-3 dakika daha kavurmaya devam edin. Fesleğen hariç tüm malzemeleri ekleyin. Domatesler suyunu çekene kadar bu karışımı kısık ateşte pişirmeye devam edin. İnce doğradığınız mantarları ise çelik bir tavada zeytinyağı ile soteleyin ve suyunu çekmiş domatesli karışıma ekleyin. İnce kıyılmış fesleğen ile karıştırıp servis tabağına alabilirsiniz. Yanına hazırlayacağınız pilav için; pirinçleri suda haşlayıp süzün. Zeytinyağı, tuz, karabiber ve bezelye ile karıştırın. Fırından çıkan köfteleri ocaktaki sos karışımına ekledikten sonra 1-2 dakika daha pişirip ardından tabağa alın. Üzerine soğan turşusu ve yanında pirinç kasesi ile servis edebilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:145778 • adı:Mercimekli Kinoa Köftesi • gönderen:ay ışığı • indirme tarihi:23.04.2025 - 13:18